ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№21 (211) ноябрь 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Любая погода бодрит!

Глубокая осень. Холодно, сыро, темно. Люди спешат домой, чтобы лежать на диване и смотреть телевизор. Но не все! Некоторые «бегут от инфаркта», как говорили в прежние времена. Или, наоборот, – к инфаркту? Недавно я читала, что бегать вредно, особенно в пожилом возрасте. И вот представился случай выяснить это. Мне приходится гулять с собакой дважды в день, причем в любую погоду. И мимо всегда пробегает мужчина в спортивном костюме. Иногда утром, а иногда и вечером. Однажды, пока моя собака резвилась, я остановилась, чтобы полистать свежий номер «Лечебных писем». И тот мужчина остановился рядом. Сказал, что тоже читает «Лечебные письма», и спросил, какой у меня номер газеты. Оказалось, он отслеживает все номера в киоске. Так и разговорились. О вреде бега он мне ответил, что кому как, все индивидуально. У него, например, работа всегда была такая, что постоянно приходилось активно двигаться. «Остановишься – не выживешь. Нельзя резко менять сложившийся годами образ жизни», – так он мне объяснил. У меня-то, наоборот, работа была сидячая, отсюда и мои болячки. А когда завела собаку, стала гулять, ходить пешком, и самочувствие улучшилось. Не знаю, выйду ли я когда-нибудь на спортивную пробежку, но ясно одно: движения на свежем воздухе необходимы всем. Желаю вам здоровья и бодрости в любую погоду!

М.Ф. Абакумова, г. Апатиты

ЦИТАТА

Советую всем чаще вспоминать все самое хорошее, что довелось пережить в жизни, а не наоборот. Меньше будете болеть!

Карбышев В.А., Санкт-Петербург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Несмотря на осенние ненастья, многие из вас не сидят сложа руки, не сдаются болезням, находят для себя интересные и полезные занятия. Значит, «Лечебные письма» действительно помогают не хуже дорогих лекарств, как пишут друзья нашей газеты. Было бы здоровье, и в жизни все наладится, ведь многое зависит от нас самих!

Рады вам сообщить, дорогие читатели, что поступила в продажу наша новая книга из серии «Аптечка-библиотечка». Называется она «Как сохранить зрение». В ней вы найдете самые лучшие, золотые рецепты лечения глазных болезней, а также специальные упражнения для глаз и другие секреты сохранения зрения. Все это – из народной копилки «Лечебных писем», поэтому рецепты неоднократно проверены. В редакции их накопилось немало, но собираем мы их не для себя, а для вас. Поэтому и появилась такая книга. Ведь зрение – это наша связь с окружающим миром, и потерять его страшно, особенно на старости лет. А сохранить зоркость на долгие годы в наше время не так-то просто. Когда со зрением беда, человеку приходится многое в жизни менять. Вот что пишет, например, Г.П. Милованова, наша читательница из г. Владивостока: «Всю жизнь я проработала бухгалтером... На старости лет пришлось научиться работать за компьютером – иначе пришлось бы увольняться. Но глаза уже не те. После работы болят, слезятся...» К счастью, у нас с вами есть немало возможностей, чтобы избавиться от подобных неприятностей.

Считается, что очки чаще всего приходится носить тем, кто много читает. Но мы надеемся, что, прочитав однажды нашу полезную книгу, вы сможете перечитывать ее без очков даже в глубокой старости. Будьте здоровы, живите долго и интересно!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **8 НОЯБРЯ**

Благодарю вас за такое прекрасное издание, по которому мы лечимся. Читатели «Лечебных писем» помогают друг другу поддерживать здоровье, обмениваются народными рецептами. Нас сдружила эта газета, и в ответ на просьбы о помощи со всех концов бывшего СССР идут письма с рецептами. Да, у нас это в крови – помочь страждущему, кто чем может. И люди помогают каждому, кто просит об этом. Я тоже обратилась в газету, и мой зов о помощи в лечении деформирующего артроза напечатали. Люди откликнулись, и я стала получать письма. Огромное вам спасибо, дорогие! В каждом письме, в каждой строчке – тепло души, дружеская поддержка, желание принять участие в моей судьбе. Буквально через пару дней после того, как напечатали мою просьбу, я обнаружила в почтовом ящике письма. Получила много рецептов на все случаи жизни от Юрия Викторовича Букарева из Санкт-Петербурга. Дай Бог ему здоровья и благополучия на долгие годы! А потом пошла корреспонденция со всех концов бывшего СССР. Письма еще идут, люди очень стараются мне помочь.

Много рецептов написал Божедарник Борис Алексеевич из Украины. Он прислал мне даже иконку! Также огромное спасибо Вашкевич Ольге Артуровне из г. Минска (Беларусь), Осиповой Л.А. из г. Томска, Ходак Людмиле Петровне из г. Умани, Фукс Галине Ивановне из г. Краснотурьинска (Урал), Балавановой В.Д. из г. Волгодонска, Цыбе Любови Александровне из Кранодарского края, Дынящиной К.В. из п. Барсово Тюменской области, Полетаевой Г.И. из г. Сясьстрой, семье Владимирских из Волгоградской области. Я благодарна всем, кто откликнулся на мой зов о помощи. Храни вас Господь!

Очень мне по душе в этой газете рубрика «Лечим душу». Только есть одна просьба к тем, кто пишет о чудесах исцеления. Пишите, пожалуйста, подробнее, где именно находится святое место и как туда попасть.

Желаю всем мирного неба и яркого солнца, здоровья и благополучия. Дай вам Бог долгих лет жизни на нашей прекрасной планете!

Адрес: Нине Илларионовне Кисловой, 357209, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Ленина, д. 12, кв. 27

Большое спасибо за то, что опубликовали мое письмо с просьбой о помощи в лечении желудка и опоясывающего герпеса. Как много добрых людей откликнулось на мою беду, и я им очень благодарна! Многим ответила письмом, но написать и позвонить каждому нет возможности. Поэтому хочу через газету искренне поблагодарить всех, кто отозвался с готовностью мне помочь. В каждом письме столько мудрости, сочувствия, полезных советов! Огромная благодарность Букареву Ю.В., Соколовой А., Маковецкой Н.Ф., Фукс Г.И., Полетаевой Г.И., семье Беляковых, Скурову Ю.А., Чиликову А.В., Раковой А., Богуновой Н.И., Симаковой Е.А., Самчук Людмиле, Бекаевой Э.Э. и многим другим.

Спасибо вам, добрые люди! Дай вам Бог счастья и здоровья за вашу поддержку, за добрые советы. Применяю ваши рецепты, лечусь.

Адрес: Тамаре Григорьевне Сотниковой, г. Мурманск-3, ул. Причальная, д. 16, кв. 18

Преклоняюсь перед вами за отзывчивость, добрые люди! В «Лечебных письмах» напечатали мою просьбу о помощи. Я писала вам по поводу облысения, после родов у меня посыпались волосы. И в ответ получила много-много писем, а в них столько советов по лечению! Получила я и моральную поддержку. Желаю всем вам и вашим семьям здоровья, счастья и долгих лет жизни. Спасибо вам!

Адрес: П.З. Мамедовой, г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Средняя, д. 24, кв. 6

Спасут счастливые воспоминания

Раньше люди верили в сглаз, да и сейчас многие его побаиваются... А ведь и правда: все, с кем мы общаемся и даже случайно встречаемся на улице, в транспорте, могут повлиять на нашу судьбу и, конечно, на здоровье. Иногда достаточно услышать одно только слово, поймать чей-то недобрый взгляд – и человек получает вредоносную программу. Она способна разрушить здоровье и всю жизнь. Но каждый из нас при желании может такую программу изменить и быть здоровым!

Иногда разрушительную программу человек получает еще до рождения, иногда в детстве. Ну, например, мать говорит маленькой дочери, что она плохая, что никто ее любить не будет. Ребенок верит, потому что услышал такие слова от самого близкого человека. Защита «пробита», а программа разрушает судьбу и здоровье уже взрослой женщины. Или отец без конца повторяет сыну: «Ты слабак, размазня!» Чего уж тут можно ожидать? Считаю, что все это тоже сглаз, если родители были раздражены, сердиты. Детям нельзя говорить такое даже в шутку. Ведь их ждет огромный мир, в котором далеко не всегда человек человеку брат... Выживает сильнейший, а это тот, у кого сильнее защита. Причем ни деньги, ни власть не защитят от болезней и печального финала, если кто-то всерьез желает тебе этого. Защищает только любовь родных и близких, даже если их уже нет рядом.

Так вот, человек становится взрослым, а разрушительная программа продолжает работать, хотя уже и не вспомнить, когда она появилась. Да еще чужие люди подливают масла в огонь. Сами знаете, мы не очень-то церемонимся друг с другом, если речь идет, например, о конкуренции на работе, о возможности влезть в набитый транспорт да и вообще о месте под солнцем.

Однажды, стоя в очереди, чтобы обменять старый паспорт на новый, я почувствовал кожей, как меня хотят уничтожить. Поверьте, я не сумасшедший, но несколько ничего не значащих слов работницы паспортной службы и пара взглядов из толпы чуть меня не убили на месте. Впервые в жизни случился сердечный приступ. А может, время уже подошло? Говорят, как раз в 45 лет такие проблемы с сердцем и начинаются, а к 50 могут уже закончиться навсегда. Но все-таки, как пишут наши читатели, хотелось еще пожить. И я сам не заметил, как «впал в детство». То есть начал вдруг вспоминать в мельчайших подробностях нашу с дедом рыбалку. От счастливых воспоминаний детства приступ прошел. С тех пор я уже сознательно практикую такой метод в случае опасности, и он мне всегда помогает.

Советую и вам чаще вспоминать все самое хорошее, что довелось пережить в жизни, а не наоборот. Меньше будете болеть! Только вспоминайте не просто какие-то минутные удовольствия. Здесь нужны по-настоящему счастливые моменты. А чтобы хватило таких воспоминаний на всю оставшуюся жизнь, постарайтесь прямо сейчас стать счастливее. Я, например, стараюсь. Каждый из нас может хорошенько подумать, что для этого необходимо сделать, и приступить к исполнению. Поспешите, ведь времени не так много, как иногда кажется!

В.А. Карбышев, Санкт-Петербург

В нашей газете мне больше всего нравятся рубрики «По вашим письмам», «Молоды всегда» и «Лечим душу». Года два назад я даже завела специальную тетрадь, в которую выписываю из «Лечебных писем» не только рецепты, но и важные для меня мысли, выводы. Они тоже лечат и помогают в жизни.

Шаг к общению и здоровью

«Мы сами строим свою жизнь по своим мыслям», – нередко повторяет ведущая рубрики «По вашим письмам». Об этом рассуждают и читатели на страницах «Лечебных писем». Но в просьбах о помощи я все равно каждый раз вижу очень много писем от одиноких и больных женщин. И в «Клуб одиноких сердец» тоже чаще всего пишут женщины, которые уже вырастили детей и остались наедине со своими болезнями. Люди правильно делают, что обращаются в газету, которой можно доверять! Ведь «Лечебные письма» помогли многим. Самое главное – принять решение о том, что ради здоровья надо что-то в жизни изменить. Недуги у всех разные, но в последнее время очень много женских. По себе и опыту подруг, родственниц знаю, что страдает от них больше половины женщин. Просто не все об этом рассказывают и обращаются за помощью. Считаю, что большинство болезней – и есть следствие такой вот жизни: одинокой и замкнутой, безрадостной и тяжелой, когда вечно камнем на шее висит одно только слово – «надо»! В итоге чаще болеют именно те женщины, которым приходится быть главными добытчицами в семье. И таких большинство! А потом мы спохватываемся, что здоровья нет. Ведь женщины всю жизнь к чему-то себя принуждают. В старшем поколении – ради принципов: порядочности, нравственности. Вот, мол, в жизни главное! Отсюда – неумение прощать мужчин. Поэтому и приходится потом в одиночестве тащить на себе все, поднимать детей. А ведь жизнь намного сложнее, и по-настоящему близкий человек дороже любых принципов!

В наше время женщины помоложе нередко болеют из-за карьеры. Выходить замуж и рожать детей они не спешат. Сначала наступают на пятки мужчинам, а потом спохватываются, что одиноки. И принципы, и успехи на работе, и финансовое благополучие – все это очень хорошо. Но где же здесь место любви и радости, без которых женщина не может оставаться здоровой?!

Как вернуть свою радость? Один из самых надежных способов – для начала заняться чем-то интересным и разделить свои мысли, чувства с другими. Вот первый шаг от одиночества и болезней – к общению и здоровью! Поэтому мне очень понравилась в нашей газете новая рубрика «Молоды всегда!» Каждый человек, написавший в нее, – уникальная личность. Хотелось бы мне иметь таких интересных друзей и самой стать хоть немного на них похожей!

Желаю вам, мои дорогие, чтобы вашу жизнь всегда украшали любовь и радость общения. Крепкого вам здоровья и простого человеческого счастья!

Л. Т. Анопкина, г. Новосибирск

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ

Глубокая осень – тяжелое время для людей с хроническими заболеваниями. Болят суставы, часто – сердце, появляется одышка. А если уже и возраст «подходящий», иногда просто не хватает сил. Но недуги эти не вчера появились, люди страдали от них всегда. И поэтому имеется немало хороших народных рецептов для укрепления здоровья. Один такой рецепт попал ко мне много лет назад, и я им периодически пользуюсь.

Надо взять по 500 г листьев алоэ и лопуха большого, 50 г травы зверобоя, 0,5 кг меда нового урожая и 0,5 л белого сухого виноградного вина. Измельченную траву зверобоя и лопуха залить 0,5 л кипятка, прокипятить полчаса на самом слабом огне, затем настоять в течение получаса и процедить. Приготовленные листья алоэ пропустить через мясорубку и смешать все компоненты. Перелить в бутылку из темного стекла и поставить в темное место на 10 дней. Принимать по 1 ч. л. бальзама каждый час в первые 5 дней лечения, затем – по 1 ст. л. каждые 3 часа.

Обычно курс поддерживающей терапии таким бальзамом рекомендуется проводить в течение одного месяца. Если возникнет необходимость, можно повторить после десятидневного перерыва. В этом рецепте лопух и зверобой рекомендованы в свежем виде. Сейчас их не достать, но можно использовать сушеное сырье. Только в этом случае берите сырья меньше примерно в 2 раза. Листья алоэ, как обычно, перед применением надо выдержать неделю на нижней полке холодильника, завернув в плотную бумагу.

Алексей Николаевич Турков, г. Тверь

ЗАПАСАЕМСЯ ВИТАМИНАМИ

Только жир способен накапливаться в наших клетках, а вот витамины должны поступать в организм постоянно. Иначе возникает дисбаланс, и что-нибудь выходит из строя: то кости становятся хрупкими, то состав крови меняется... Я знаю очень хороший способ улучшения формулы крови и состояния костных тканей. Для начала придется приучиться выпивать каждый день по 2 чашки натурального зеленого чая (не в пакетиках!). Зеленый чай имеет свойство выводить из организма вредные вещества, которые скапливаются в крови и тканях. Эти свойства усиливаются в несколько раз, если использовать одновременно черноплодную рябину, плоды шиповника и мед.

Разотрите в ступе по 0,5 кг черноплодной рябины и плодов шиповника (обязательно очищенных от ворсинок), перемешайте с 1 стаканом незасахарившегося меда. Эту смесь поставьте в холодильник в стеклянной банке. Заварите зеленый чай из расчета 1 ч. л. на стакан кипятка и настаивайте его 2 часа. Затем в стакан чая добавьте 1 ч. л. медовой смеси, размешайте. Пейте напиток в теплом виде перед едой 1–2 раза в день в первой половине дня.

Во-первых, так вы очищаете организм от токсинов и укрепляете его, что очень важно в это время года, когда распространяются вирусные инфекции. Во-вторых, обновляете кровь. В-третьих, регулярно употребляя простой зеленый чай или же с витаминной смесью, вы защищаете себя от остеопороза. А в целом это прекрасная профилактика самых разных болезней. К тому же очень приятно на вкус.

Нина Сергеевна Остроумова, г. Пермь

ЛИПА С МАЛИНОЙ

Я взрослый человек, но, как и маленькие дети, терпеть не могу лечиться, пить лекарства, делать уколы. И если случается неприятность со здоровьем, например, простуда или бронхит, то всегда лечусь своими средствами. Осень – самое опасное время, когда легко подхватить инфекцию, простудиться. Поэтому нам нужны помощники, чтобы уберечь здоровье. Испокон веков в таких случаях людей спасали липовый цвет, малина, мед. Снадобья натуральные, полезные, а лечение ими благотворно действует на весь организм. Самый главный аргумент в пользу народных средств такой: они помогают и при этом не вредят. Итак, если у меня кашель, который не проходит несколько дней, и другие симптомы простуды, я делаю так:

беру 1 ст. л. смеси из цветков липы и сушеных плодов малины (поровну), заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю 30–40 минут. Затем процеживаю, добавляю 1 ст. л. меда. Пью по стакану 2–3 раза в день.

Особенно хорошо помогает настой при сухом кашле. Липовый цвет и малину народная медицина использует с глубокой древности при простудных и лихорадочных состояниях как потогонное и спазмолитическое средство. Также чай помогает при болезнях почек и мочевого пузыря. Поскольку он потогонный, лучше не выходить на ветер и холод после его приема. Чай очень быстро согревает все тело изнутри.

Можно также заваривать один липовый цвет, затем выжать в настой сок одного лимона и добавить мед. Получается эффективное средство от любой простуды, поскольку оно усилено действием витамина С из лимона. Побочных эффектов нет, если, конечно, вы нормально переносите мед.

Андрей Иванович Смолин, г. Липецк

ЦИСТИТ ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО

Сейчас легко спровоцировать цистит, стоит только одеться не по погоде. И особенно – если это заболевание у вас уже перешло в хроническую форму. Вообще, если цистит сразу лечить правильно, можно вылечиться за 10 дней. Но при условии соблюдения строгой диеты и при выполнении всех необходимых процедур. То есть хрониками мы становимся из-за собственного нетерпения и неумения лечиться. Так произошло и со мной. Вот и приходится время от времени переживать заново все эти неприятные симптомы – и боли в мочевом пузыре, и остальное...

Сразу хочу всем посоветовать: если у вас начинается обострение данной болезни, надо тут же исключить из рациона острые и раздражающие блюда. Лучше в эти дни есть поменьше, а пить побольше. Если у вас есть трава под-

маренника, то приготовьте как можно скорее горячий настой:

залейте 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы, дайте настояться 20 минут и принимайте горячий настой по 1/3 стакана 4 раза в день до еды в течение 2 недель.

Подмаренник – хорошее природное лекарство. Только не все знают, где он растет и как выглядит. Если его не окажется и в аптеке, то уж всем известный шалфей наверняка найдется. В аптеках он продается всегда. А лучше всего использовать травяной сбор широкого спектра действия. Он обладает бактерицидными свойствами, поэтому снимает воспаление, а еще укрепляет организм.

Смешать 1 часть травы шалфея лекарственного, по 2 части листьев черной смородины и травы череды. Затем 2 ст. л. сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и принимать 3–4 раза в день в течение недели. Помогает даже в случае острого приступа цистита.

Если соблюдать простые правила, одеваться по погоде, то с болезнью можно справиться.

Виктория Абрамовна Куликова, г. Омск

ПОКА КЛЮКВА В СИЛЕ

Продолжается сезон клюквы – ягоды поистине целебной, созданной для укрепления нашего здоровья. Надо воспользоваться этим и подкрепиться свежей, самой сильной клюквой. В первую очередь она полезна тем, у кого высокое и нестабильное давление. Я каждую осень обязательно делаю 2 трехлитровые банки клюквенно-медовой смеси.

Клюкву промываю, перебираю, пропускаю через мясорубку и смешиваю с таким же количеством меда. Принимаю по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Смесь выравнивает давление, укрепляет сосуды и сердце, снабжает организм витаминами. Она полезна и для профилактики вирусных заболеваний, и для укрепления почек. У меня вся семья ест эту смесь с чаем вместо варенья. Можно приготовить еще одну полезную смесь с клюквой по старинному народному рецепту. Она тоже снижает артериальное давление у гипертоников и полезна при любых болезнях сердца.

Смешать по 1 стакану сока из черной редьки и красной свеклы. Добавить по 200 г меда и протертой через сито клюквы (жмых не использовать), влить 20 мл коньяка, перемешать. Принимать по 1 ст. л. за час до еды 2–3 раза в день в течение 20–25 дней.

Благодаря такому снадобью нормализуется водно-солевой баланс, поэтому давление и не повышается. Оказывается, вещества, содержащиеся в целебном напитке, повышают содержание в организме так называемого «правильного» холестерина и антиоксидантов, необходимых для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. А если вдобавок к лечению еще и ограничить употребление поваренной соли, результат вы почувствуете сразу. Вспомните и про традиционный русский напиток – клюквенный морс. Вообще, ешьте клюкву при любом удобном случае, кормите ею своих детей, родственников – и будете здоровы!

Полина Дмитриевна Харламова, г. Псков

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Недавно узнал, что для улучшения слуха в старину использовали корни малины, которые выкапывали осенью. В них содержатся биологически активные вещества, которые способствуют устранению даже застарелых дефектов в барабанной перепонке. Понятно, что одним средством вряд ли можно мгновенно улучшить слух, да еще в пожилом возрасте. Надо постоянно и целенаправленно что-то предпринимать, и только тогда можно добиться результата. Вот несколько советов, рецептов, проверенных на личном опыте.

1. Собранные осенью, очищенные от земли и промытые корни малины мелко нарежьте, 2–3 ст. л. сырья залейте 1 л кипятка и настаивайте не менее 12 часов. Процедите и принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день в течение месяца.
2. Очень полезно для улучшения слуха каждый день в течение месяца съедать четверть лимона с кожурой и выпивать натощак 1 ст. л. оливкового масла.
3. В течение следующего месяца хорошо бы ежедневно съедать кусочек корня солодки голой величиной с орех, а также несколько лесных орешков (фундука) и 1 ч. л. порошка из морской капусты.

Вообще, с каждым новым годом жизни мы должны быть более внимательными к проблемам со здоровьем. Важно своевременно делать все необходимое, чтобы помочь организму справиться с недугами. Можно протирать уши изнутри ватным тампоном, смоченным в настойке календулы или в борном спирте. После этого хорошо положить в ухо кусочек мумие величиной со спичечную головку и 3 минуты помассировать козелок. Я так делаю каждый день перед сном. А с утра растираю уши, пока не почувствую, что они «горят». Полезно всем, а уж при ослаблении слуха – тем более.

Юрий Константинович Морозов, г. Москва

Моя тропинка к здоровой жизни

Три года назад я вышел на пенсию, не по возрасту, а по выслуге лет — я бывший военный. Сам не знаю, как получилось, но я, вполне еще здоровый мужчина, вдруг почувствовал себя пенсионером в полном смысле слова. Даже внешне как-то сгорбился. Какое-то время искал себе место в этой новой жизни, подбирал работу и очень скис. Как будто и здоровье в порядке, нет каких-то выраженных болячек, но общее состояние на нуле. Не подумайте, что я слабак, нет. Спиртным не балуюсь, курю немного.

На мое счастье, в доме много книг, журналов на тему здорового образа жизни, народной медицины, жена давно всем этим увлекается. Как-то втянулся я в чтение этих книг, времени свободного было много, и подспудно возникло желание что-то изменить в себе. И так эта идея мною овладела, что я решился начать новую жизнь. Начал с изменения режима питания и общего режима жизни. Каждое утро вставал с рассветом, еще 6 часов не было. Выпивал стакан теплой воды и принимался за гимнастику. Делал те упражнения, которые были приятны для мышц, а потом бежал в парк в любую погоду.

После контрастного душа готовил завтрак, обычный, на всю семью. До обеда ничего обычно уже не ел, обедал около часа дня, тоже обычный рацион. Но ужин был всегда легким и не позднее 6-7 часов вечера, причем – только овощи, кефир или чай из трав, которых у нас всегда припасено много. Спать стал ложиться тоже рано, где-то в 10 вечера. Через месяц такой жизни пропал мой живот, пришлось менять часть одежды и делать дырки на брючных ремнях. Раз в неделю стал париться, хотя раньше не любил. Все передвижения – с работы, на работу, по любым делам и на любые расстояния – только пешком. Незаметно для себя пропала апатия, появился вкус к жизни.

Как-то сын-подросток, в шутку может, позвал мяч во дворе погонять, я согласился и получил такое удовольствие, что и сам стал его свободными вечерами вытаскивать на улицу, а прошлой зимой впервые в жизни встал на горные лыжи. Это в 55 лет, заметьте. Жена стала смотреть на меня каким-то новым, заинтересованным взглядом, это приятно.

Сейчас вспоминаю, в каком состоянии я пребывал два года назад, не верится. Не хочу никого поучать, но когда прохожу мимо пивной и вижу, как мои одногодки время проводят, хочется крикнуть: «Мужики, во имя чего вы себя гробите? Оглянитесь вокруг, жизнь стоит того, чтобы жить!»

Виктор Нечаев, г. Санкт-Петербург

Помните о родителях!

В газете №18 за 2007 год было стихотворение «Заболела мать». Его прислала Любовь Григорьевна, но она не указала, что автор этого стихотворения Л. Савчук из г. Муром. Я это замечательное стихотворение знаю наизусть с 1966 года. В этом году я была в санатории, лечилась у невролога. Когда прочитала ей эти строки, она заплакала и попросила напечатать это стихотворение в газете. Высылаю вам, возможно, вы напечатаете его еще раз. Ведь сейчас так много людей, которые не заботятся о своих пожилых родителях.

ЗАБОЛЕЛА МАТЬ

По ночам звучит надрывный кашель –
Старенькая женщина слегла.
Много лет она в квартире нашей
Одиноко в комнате жила.
Письма были. Только очень редко,
И тогда, не замечая нас,
Все ходила и шептала:
— Детки!
Вам ко мне собраться хоть бы раз.
Ваша мать согнулась, поседела.
Что поделать, старость подошла.
Как бы хорошо мы посидели
Рядышком у нашего стола.
Вы под этот стол пешком ходили,
В праздник песни пели до зари,
А потом разъехались, уплыли,
Улетели — вот и собери...
Заболела мать. И той же ночью
Телеграф не уставал кричать:
«Дети, срочно! Дети, очень срочно
Приезжайте! Заболела мать!»
Из Одессы, Таллинна, Игарки,
Отложив до времени дела,
Дети собрались, да только жалко,
У постели, а не у стола.
Гладили морщинистые руки,
Мягкую серебряную прядь...
Почему же дали вы разлуке
Так надолго между вами встать?
Мать ждала вас в дождь и в снегопады,
В тягостной бессоннице ночей.
Разве горя дожидаться надо,
Чтоб приехать к матери своей?
Неужели только телеграмма
Привела вас к скорым поездам...
Слушайте, пока у вас есть мама,
Приезжайте к ней без телеграмм.

Адрес: Марии Андреевне Даниловой, 369000, Карачаево-Черкесская республика, г. Черкесск, ул. Первомайская, д. 41, кв. 11, т. 8-87-822-5-25-35

Теперь я вижу хорошо!

Всю жизнь я проработала бухгалтером. Все документы заполняла вручную, а тут на старости лет пришлось научиться работать на компьютере — иначе пришлось бы увольняться. Но глаза уже не те. После работы болят, слезятся. Даже в газету заглянуть не могу: 2-3 слова прочитаю и уже такая резь в глазах. Да и телевизор почти не смотрю, а так хочется. Врач говорит одно: вам нужно поменять работу. Но я столько лет отдала этому делу, да и к тому же сейчас вся бухгалтерия на компьютеры перешла. Нынешней весной еду домой в автобусе, уставшая, конечно, и слышу, как одна женщина говорит другой:

— Если глаза устают или воспаляются, я смачиваю в холодном чае кусочки бинта и накладываю на веки. Очень помогает.

Пришла я домой и сделала так, как говорила попутчица: смочила в свежезаваренном чае два кусочка бинта, прилегла на диван и минут 15 подержала их на закрытых веках. Для моих глаз это был отдых.

Потом узнала еще один рецепт: выжать сок из нескольких листиков каланхоэ (в народе это растение называют «доктор»), также смочить два бинтика и подержать на веках 15-20 минут.

С тех пор чередую одно средство и другое: один день прикладываю чай, а на следующий – каланхоэ. Лечение провожу сразу же, как прихожу с работы. Глаза перестали болеть,

прекратилась резь, и теперь я могу вечером немного почитать и посмотреть телевизор. Мне говорили, что разведенный водой сок каланхоэ можно даже закапать в глаза. Но я не знаю, в какой пропорции разводить, да и просто не решаюсь, такой метод оздоровления мне кажется слишком радикальным.

Галина Петровна Милованова, г. Владивосток

Найдите цель и придет выздоровление

Написать в «Лечебные письма» я решилась не сразу, сначала думала, что это мое личное дело. А потом все-таки надумала поделиться с читателями газеты своим опытом, тем более что она мне очень нравится. Сначала хочу рассказать историю, которая случилась не со мной, но тем не менее будет интересна многим людям.

Начну с того, что исследования пациентов, проживших как минимум вдвое больше предполагаемого врачами срока, показали, что у каждого из них была цель, которая помогла им продержаться. Как-то я прочитала историю о том, как в больнице лежала парализованная молодая женщина. Осложняло ее состояние то, что она совершенно не понимала и не говорила по-русски, сама была с Кавказа. Второй год она лежала пластом, не умея ни читать, ни говорить, а рядом ни родных, ни друзей. И вот соседка предложила научить ее вязать. До этого женщина плакала целыми днями, а теперь стала прямо на глазах преображаться, воспряла духом и хотя даже сесть не могла, училась вязать с утра до ночи. Когда связала воротничок для своей дочки и соседки отправили бандероль на ее родину, она была совершенно счастлива, а у врачей впервые появилась надежда на улучшение ее состояния. Через пару месяцев она уже смогла сидеть.

Эта история так бы и осталась просто интересной историей, если бы беда не пришла в нашу семью. Нежданно-негаданно заболел мой муж – онкологическое заболевание. Первая наша реакция – шок и отчаяние. А потом потихоньку стали отходить. Врачи назначили лечение, муж чувствовал себя неплохо. А значит – жизнь продолжалась. На работе у мужа есть замечательный психолог, муж пошел к нему на консультацию. И тот ему сказал, что лучший рецепт даже от самого, казалось бы, безнадежного недуга – поставить близкую, реально достижимую цель и сосредоточиться на ней, перестав думать о болезни. И тут жизнь преподнесла нам сюрприз – родилась долгожданная внучка, и все отрицательные эмоции отошли на второй план. Радость от появления нового человечка не сравнится ни с чем. К тому же мы строили дом за городом, и единственная надежда была на мужа. Он понимал, что не имеет права распускаться, пока работа не будет закончена. Нам с детьми просто негде было жить, а снимать жилье очень дорого и накладно. Самочувствие мужа, несмотря на тяжелую физическую работу, улучшалось. Ведь положительные эмоции и стремление к цели благоприятно воздействуют на биохимические процессы в крови, включают скрытые резервы человеческого организма, именно это и вызывает самоисцеление. Когда люди ставят перед собой цели, ради которых стоит выздороветь, они заново соединяют себя с жизнью, становятся активными борцами с болезнью, а не пассивными ее жертвами.

Часто такие цели ставит перед нами сама природа, но мы не всегда это осознаем. Например, когда у вас маленькие дети и вы должны их вырастить. Женщинам часто помогает природный инстинкт материнства. Может, еще и поэтому они живут дольше мужчин? Хочу рассказать еще одну историю, которая приключилась с моей подругой. У Нади были серьезные проблемы с сердцем, а разные неприятности, в основном в личной жизни, к 38 годам довели ее до такого состояния, что без операции было уже не обойтись. Операция предстояла не такая уж редкая, шансы на успех – почти сто процентов. Надя решилась, потому что выхода не было: она одна растила дочку, которой в то время было всего 9 лет. Хотя настроение, надо сказать, у подруги было просто ужасное. И вот на операционном столе врачи чуть ее не потеряли – Надя пережила клиническую смерть, но все-таки вернулась к жизни. Причем, как подруга сама мне рассказывала, она хорошо запомнила все, что с ней там, за гранью жизни, происходило, несмотря на наркоз. Она будто бы попала в какое-то чудесное место, залитое теплым ярким светом, и ей впервые за много лет стало так хорошо, что очень захотелось там остаться. И тут Надя услышала голос: «Ты слишком рано пришла, ведь у тебя остался маленький ребенок». После этого замелькали картинки из Надиной жизни, из того времени, когда дочка была совсем маленькой, – как она смеется, как им хорошо вместе. И Наде стало так жалко свою беззащитную девочку, что она во что бы то ни стало решила вернуться... После операции прошло уже 8 лет, и подруга говорит, что тогда ее жизнь будто началась заново. И такие истории – не редкость. Об этом писали даже сами врачи.

Если сейчас вы больны и полны отчаяния, подумайте о том, какую цель перед собой поставить, для осуществления которой вам позарез надо будет выздороветь. Может быть, вы не можете умереть, потому что еще не показали своим близким, как вы их любите? Составьте для себя список ближайших целей, но обязательно реальных и доступных. И каждый день говорите или пишите себе: «Я должен выздороветь, потому что мне необходимо...». Любой человек, если он хорошенько подумает, найдет, ради чего стоит жить. Не сравнивайте себя ни с кем: ваша цель важна именно для вас, и она поможет вам выкарабкаться.

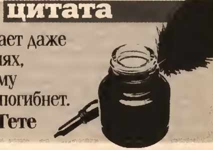
В нашей семье все закончилось хорошо, дом построен, внучка уже ходит в детский сад, а главное – муж жив и здоров.

Я.С. Коваленко, г. Орел

ЦИТАТА

Человек с верою и присутствием духа побеждает даже в самых трудных предприятиях, но стоит ему поддаться самому ничтожному сомнению, и он погибнет.

И. Гете



МОЖНО ДАЖЕ ДЕТЯМ

Пишу вам рецепты, которые применяла, когда детки были маленькие.

• **Ночное недержание мочи** лечат настоем из семян укропа: 2 ст. л. залить в термосе 1 стаканом кипятка. Как только настоится, сразу все выпить. Повторять ежедневно. Курс 7 дней.
• Размятые ягоды рябины накладывают **на бородавку**, фиксируют бинтом на ночь, а утром промывают. Достаточно 8–10 процедур, чтобы бородавка исчезла.
• **При выпадении волос**, облысении полезно есть облепиху или пить без ограничений отвар из ее молодых веток. Им же протирать голову.
• **Если слезятся глаза**, 1 ст. л. пшена промыть, залить 1 стаканом воды, кипятить 10–15 минут и настаивать 2 часа. Отвар процедить и промывать им глаза 4–5 раз в день. Улучшение наступает через неделю.

Адрес: Татьяне Владимировне Гончаровой, 426011, Удмуртия, г. Ижевск-11, ул. Холмогорова, д. 24, кв. 228. Тел. 8-963-030-20-96

ЦЕЛЕБНЫЙ ЛУКОВЫЙ СУП

Прочитала в «Лечебных письмах» №15 в рубрике «По вашим письмам» о мраморной болезни (остеопорозе). Я об этом недуге знаю давно.

Был такой случай, о котором, наверное, не все знают. Австрийский врач, натуропат Р. Бройс лечил онкологических больных. Он советовал им готовить луковый суп, который так и называется – луковый суп от Р. Бройса.

В одной кастрюле варился лук (2–4 луковицы с шелухой), а во второй – другие овощи. Сам Бройс смешивал и ел только бульоны (без лука и других овощей), как советовал и раковым больным. А его жена не процеживала бульоны, ела их вместе с овощами. И так – 17 дней.

У жены Бройса был остеопороз, который их домашний врач считал неизлечимым. И что же вы думаете? После такой диеты у нее не нашли остеопороза. Это так просто! Думаю, что больные остеопорозом воспользуются рецептом.

Немного о себе. Родилась и жила в Ташкенте, а теперь живу в г. Ярцево Смоленской области с семьей внучки, со своими правнучками. Мне 88 лет.

Адрес: Галине Григорьевне Синевой, 215800, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Пригородная, д. 18

КАК ВЫГНАТЬ ХЕЛИКОБАКТЕР

В №18 «Лечебных писем» Галина Николаевна Мирхардарова из Уфы просит помощи в лечении. Выгнать хеликобактер поможет настой полыни (чернобыльника). И не только хеликобактер, но и лямблии, и прочую «нечисть».

Залить стаканом кипятка 1 ч. л. полыни, накрыть, настоять 1 час и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Если есть термос, заваривайте в термосе.

Адрес: Валентине Николаевне Рудовой, 652873, Кемеровская обл., г. Междуреченск-3, ул. Медиков, д. 8, кв. 41

КАРТОШКА ОТ ЛЮБОЙ ПРОСТУДЫ

Родился я в большой семье – 8 человек детей. Особенно следить за нами было некому. Отец и мать на работе, а мы сами присматриваем друг за другом. Часто весной и осенью простывали. Лекарств тогда было мало, а таких фруктов, как лимоны, мы и не видали. Но мама наша была травницей и от каждой болезни всегда находила нужное средство. Делала травяные настои, поила нас.

Вот один из ее рецептов против насморка и ангины.

Сварить до готовности примерно 10 картошек в кожуре. Кастрюлю с горячей картошкой поставить на один стул, а на другой сесть. Накрыться с головой теплым одеялом, чтобы не было щелей, наклониться над картошкой и дышать через рот. Сразу почувствуете воздействие целебного пара на слизистую носа и горла. Чтобы хорошо все распарить, посидеть надо подольше, пока пар совсем не исчезнет. Затем полежать. Процедуру повторить 2–3 раза. Сразу после нее не есть и не пить.

И дышать легче, и нос сухой. Конец ангине и насморку, даже тяжелому! Будьте здоровы!

Адрес: Владимиру Ивановичу Суворову, 390026, г. Рязань, ул. Ленинского Комсомола, д. 85, кв. 93

ЛИСТЬЯ ХРЕНА ОБЛЕГЧАЮТ БОЛЬ

После публикации моего письма о лечении рака молочной железы корнем хрена со сметаной (№15 за этот год) посыпались письма. Море писем с вопросами, телефонные звонки... Всю историю в том письме я рассказала полностью, но хочу дополнить рецепт, так как ответить каждому у меня нет возможности.

Звонила мне женщина по имени Татьяна. Она страдает раком молочной железы, прошла «химию» и ждет еще одну. Ее мучают боли, хоть и колют обезболивающие. И она дала хороший совет всем страдающим раком. Татьяна сама дачница, и хрен в огороде у нее тоже растет. Этот рецепт ей дали в больнице.

Лист хрена промыть теплой водой, положить на хлеборазделочную доску и слегка постучать по нему молоточком для отбивания мяса. Если у кого нет такого молоточка, можно размять лист и толкушкой, чтобы он стал мягким и сочным. Наложить его на больное место, сверху – кусок марли в 3–4 слоя или фланели (детской теплой пеленки). Сверху укутать теплым шарфом или шалью. Делать так на ночь, держать 10–12 часов. Можно накладывать и несколько листьев хрена сразу, если область опухоли большая.

Как сказала Татьяна, лист хрена облегчает боль, и человек меньше стра-

дает. Рецепт помог многим больным справиться с сильной болью. Татьяна попросила меня написать его в газету, так как она снова легла в больницу. Хотела, чтобы люди узнали через газету, что листья хрена уменьшают боли у онкологических больных. Если прикладывать их на ночь, и спать будет легче.

Вот я и выполнила просьбу Татьяны. Хочу, чтобы рецепт узнали читатели любимой газеты. Всем здоровья и счастья!

Адрес: Елене Петровне Дорониной, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, корп. 1, кв. 128

ОЛЕНИЙ МОХ ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА

Напишу, как в детстве мать лечила мне легкие. Жили мы в то время даже не в деревне, а на хуторе. Дом стоял в лесу. Отец работал мельником, а мать пчеловодом. Сначала я сильно простыла и разболелась. У меня был туберкулез легких. Но дедушка и мать – травники. Они вылечили меня травой цетрарией, или, по-народному, оленьим мхом (ягелем). И в легких все зарубцевалось. Когда бываю на рентгене, врач говорит, что остались следы. Готовять настой так.

Залить стаканом кипятка 2 ст. л. с верхом, не кипятить. Закрыть его, и пусть постоит 2–3 часа. Мох горький. Принимать настой перед едой взрослым по 2–3 ст. л., детям по 1 ст. л. 3 раза в день. Через месяц сделать перерыв на 2–3 недели и курс повторить.

Мох лечит астму и простудные болезни, укрепляет иммунитет. Он восстанавливает силы, поэтому его принимают и после тяжелых болезней.

Моя девичья фамилия – Крузе.

Адрес: Нине Павловне Раутпу, 660052, г. Красноярск, ул. Тимошенкова, д. 159, кв. 1

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Таблетки не всегда помогают, да и разрушают микрофлору, дают другие побочные эффекты. Я лечусь своими средствами и помогаю людям. Вот мои рецепты.

• **Диарея.** Иногда ягоды, фрукты нам лень помыть. И вот –расстройство, в животе урчит. Надо взять 1 куриный желудок, вынуть желтую оболочку, которая находится внутри (она легко отделяется). Помыть ее под краном, слегка отжать и положить на чистое блюдце, чтобы высохла. Она может храниться долго в стеклянной банке. Высушенные пленки от 2–3 куриных желудков измельчить в порошок, положить в ложку и проглотить, запив водой. Взрослым – 1 ст. л., детям – 1/2 ст. л. Быстро пройдет ваша диарея, помогает с первого раза.

• **Усталость глаз, резь**. Отрезать 2 кружочка сырой картошки и приложить к глазам. Полежать с ними 15–20 минут. Поможет и чай – 2 использованных и охлажденных пакетика.

• **Лечим глаза кориандром.** Он продается на рынке как приправа и помогает при разных глазных болезнях. Промыть свежие листья и накладывать на глаза. Сверху – повязку. Полежать около часа, слушая, например, радио, и лечить глаза. За 2 недели глазам станет лучше.

• **Гайморит.** Приготовить настой из листьев крапивы (15 г на стакан воды), настой зверобоя (10 г на стакан), отвар из коры калины (10 г нв ствкан). Отвар и настои смешать. Использовать для ингаляции по 10 мл;

• **Тромбофлебит.** Чтобы вены не воспалялись, приготовьте сладкую смесь. Она поддерживает сосуды в тонусе и избавляет от больших проблем со здоровьем (варикоз). Отожмите сок из чеснока и лука (поровну), смешайте и наполните 0,5 стакана этой смесью. Туда же добавьте 0,5 стакана меда. Все перемешайте и принимайте смесь по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

• **Воспаления.** Листья и ветки малины не выбрасывайте. Они полезны, как и ягоды. Рекомендуются внутрь в виде настоя как противовоспалительное и вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе желудочных кровотечениях, а также обильных менструациях, воспалениях верхних дыхательных путей, кашле. А наружно – при кожных болезнях.

• **Боль в суставах.** Неочищенные кедровые орешки помыть в холодной воде, подсушить на полотенце и немного прокалить на сковородке. Затем при помощи молоточка снять скорлупу. Набить скорлупой бутылку (0,5 л) и залить качественным спиртом или хорошим самогоном. Бутылку закупорить и поставить в темное теплое место. Настаивать 20 дней, затем процедить и лечиться. Начинать с 2 капель в день в ложке воды. Принимать до еды в одно и то же время (лучше перед обедом). Ежедневно увеличивать дозу на 1 каплю в течение 3 недель. Дойти до 22 капель в день, затем снижать дозу по 1 капле, дойдя до 2 капель. Сделать перерыв на 3 дня и продолжить прием настойки. Провести 3 курса лечения.

Адрес: Римме Васильевне Кирьяковой, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Для питания и укрепления сердца. Пропустите через мясорубку 200 г инжира, 200 г кураги; 2 лимона, 1 стакан очищенных грецких орехов. Добавьте к смеси 1/2 стакана меда и 50 мл водки. Все перемешайте и поставьте на 2 дня в холодильник. Принимайте средство по 1 ст. л. утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения – пока не закончится доза. Перерыв 1–1,5 месяца.

Для профилактики стенокардии. Влейте в кастрюлю 0,5 л овощного бульона, приготовленного из капусты, моркови, репчатого лука, сельдерея и красной свеклы. Овощи нужно вынуть, а бульон довести до кипения. Потом добавьте в него головку чеснока и варите, не снимая крышку, 15 минут на слабом огне. Добавьте 2 пучка петрушки, положите обратно овощи и все взбейте миксером. Полученное пюре ешьте каждый день, заправив его порошком пшеницы.

Адрес: Исмаилу Магомедову, 367013, Дагестан, г. Махачкала, ул. Нурадилова, д. 81, т. 8-928-539-57-67

ГОРИЦВЕТ – ПОМОЩНИК СЕРДЦУ

Справиться с тахикардией, т.е. учащенным сердцебиением, мне помог горицвет. Такое необычное название растение получило из-за своих ярко пылающих желтых цветков, которые появляются ранней весной, когда земля освобождается от снега.

Чем хорош горицвет? В траве содержатся сердечные гликозиды, сапонины, кумарины и особые вещества, которые регулируют сердечную деятельность и успокаивают центральную нервную систему. Есть еще один «плюсик»: горицвет также обладает мочегонным действием, поэтому легко устраняет отеки.

Для приготовления отвара 1 ст. л. травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5 мин., настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5–6 раз в сутки.

Но будьте внимательны: препараты горицвета противопоказаны при язвенной болезни желудка, гастритах и энтероколитах.

Е. Акирова, г. Тихвин

ДРЕВНЕЕ СРЕДСТВО ОТ ВАРИКОЗА

Через вашу газету хочу поделиться опытом лечения коварного заболевания, имя которому варикоз. Сам я вылечился и помог советом и делами своим знакомым, страдающим той же болезнью. Оказывается, варикоз уже давным-давно умели лечить народными средствами. В частности в Псковской области (губернии) за несколько веков накоплен огромный опыт лечения этой болезни.

В псковских деревнях издревле успешно использовались для лечения венозной недостаточности отвар из листьев лесного орешника и арники. Общеизвестно, что и великий поэт А.С. Пушкин, страдавший тяжелым недугом – варикозом, находясь в ссылке на Псковщине, излечился настоем из листьев лесного орешника и арники.

В 1908 году глава научной экспедиции к месту падения Тунгусского метеорита профессор Туреев чуть было не повернул экспедицию назад. Он не мог больше двигаться, отказали ноги, а ближайший госпиталь был за 250 верст. Спас профессора и продвижение экспедиции проводник-тунгус. Аборигену было известно лечение недуга лесным орешником и листьями арники. К счастью, лечебные травы оказались поблизости. На третий день Туреев уже мог двигаться самостоятельно.

Что касается меня, то я в течение нескольких недель, не делая перерыва, парил ноги умеренно теплым настоем этих трав. А также заваривал травы как чай и принимал вовнутрь. В настоящее время на основе лесного орешника, арники, каштана российскими учеными созданы эффективные препараты для лечения варикоза. Препараты созданы благодаря записям профессора Туреева и по неоднократным упоминаниям А.С. Пушкина о различных народных рецептах лечения варикоза. Создатели препаратов утверждают, что лекарства никогда бы не появились в аптеках, если бы фармакологи не сопоставили массу разрозненных архивных данных.

Адрес: Анатолию Яковлевичу Полевако, 624286, Свердловская область, Асбестовский район, пгт. Малышево, ул. Свободы, д. 35, кв. 36

КАЖДОМУ – СВОЕ

В период сезонных обострений заболеваний меня всегда выручают травы. Например, с обострениями хронического цистита мне помогает справиться манжетка. Правда, существует несколько видов манжеток. И лишь опытный специалист может различить, какая из них длинноногая, а какая – скульптурная или твердеющая. Но брать для лечения можно любую манжетку и не бояться ошибки. Каждая обладает не только мочегонным, но и сильным противовоспалительным действием, что с успехом используется как при болезнях почек и мочевого пузыря, так и при воспалении кишечника и заболеваниях дыхательных путей. Даже по этому далеко не исчерпанному перечню можно судить, что в народе не зря называют манжетку «недужной травой».

Для приготовления настоя, употребляемого при болезнях почек и мочевого пузыря, надо 3 ст. л. травы манжетки залить 2 стаканами кипятка, дать постоять под крышкой 4 часа, принимать по 1/2 стакана до еды 3–4 раза в день.

Манжетка больше подходит для женщин. А мужчинам советую воспользоваться красным корнем. У растения есть и другое название – «копеечник забытый». При цистите, а также воспалении предстательной железы и уретрите это растение – незаменимый помощник. Заслуги его можно было бы перечислять долго, но остановлюсь лишь на некоторых из них. Красный корень уменьшает воспалительные явления всей мочевыделительной системы, способствует более полному опорожнению мочевого пузыря и снижает частоту мочеиспусканий. И, что немаловажно, красный корень улучшает кровообращение и устраняет застойные явления в предстательной железе.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного корня, настоять 1 час, процедить, пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Полезных травок много, главное – каждому найти свою!

Е. Жданова, г. Тула

ВОЛШЕБНЫЕ КОРЕШКИ

Я живу в Воронежской области. Наш край славится роскошными полями подсолнечника. На богатых черноземах вырастают сильные и полноценные растения. Этот солнечный заряд можно с успехом использовать для очищения организма. Я лично принимала отвар корней подсолнуха для выведения солей мочевой кислоты при ревматических болях. Боли были такие сильные, что по полночи не могла уснуть – так ноги крутило и ломило. А корешки подсолнечника мне помогли.

Стараюсь заготовить корешков побольше – не менее 300 г в сухом виде. Промываю их несколько раз, хорошо просушиваю и после измельчаю молотком.

Готовлю отвар так. Наливаю 3 л кипятка в эмалированную посуду, добавляю 1 стакан заготовленных корешков и кипячу 10 минут. Отвар нужно выпить за 2 дня – принимать большими дозами за 30 минут до еды. Использованные корни не выбрасываю. После того как первый отвар выпит, эти же корни заливаю опять 3 л кипятка и кипячу снова, но уже 15 минут. И третий раз использую эти же корешки – кипячу их в том же объеме воды, но уже 20–25 минут.

После трехмесячного приема такого отвара полностью прошли ревматические боли в ногах, нормализовалось кровяное давление, прошел шум в ушах. И теперь такое очищение я провожу раз в три года. Иногда в отвар добавляю травку спорыша.

Муж моей знакомой принимал этот рецепт для выведения камней из почек. Ему помогло! Советую и вам попробовать: вреда никакого, а награда – хорошее самочувствие на целый год.

Надеюсь, что мой рецепт поможет многим. Если возникнут вопросы, отвечу при наличии подписанного конверта.

Адрес: Клавдии Ивановне Половинкиной, 397621, Воронежская область, Калачеевский район, с. Лесково

«ПОДКОРМКА» ДЛЯ ХРЯЩЕЙ

Если у вас остеохондроз или межпозвонковая грыжа, не торопитесь покупать дорогие медицинские препараты. Например, хондропротекторы могут заменить... студень или травки. Например, прекрасной «подкормкой» для хрящевой ткани послужит череда трехраздельная. Это чудо природы! Череда содержит немало полезных веществ, которые улучшают кровообращение в околосуставных тканях, обеспечивают питание суставов и препятствуют воспалительному процессу в суставах.

Залить 2 ст. л. череды трехраздельной 300 мл кипятка, настаивать в течение 30–40 минут, процедить, принимать по 2 ч. л. 3 раза в день в течение 14 дней.

Кстати, череду рекомендуют применять и при болезнях суставов. Можно не дожидаться, когда вам будет поставлен какой-нибудь из этих диагнозов, а раз в полгода проводить профилактический курс с чередой. И обратите внимание: в данном случае для внутреннего употребления подойдет только череда трехраздельная.

А. Васюков, г. Смоленск

С РЯБИНОЙ НЕ СОСТАРИШЬСЯ

Если б все знали, как полезна наша скромная красная рябина, не стали бы покупать заморские фрукты-ягоды. Каждую осень я запасаюсь рябиной впрок, чтобы хватило на всю зиму: и в морозилке морожу, и с сахаром протираю, и сушу ягоды.

Люди еще в древности заметили, что рябина усиливает обмен веществ в организме, активизирует работу мозга. А при регулярном употреблении удаляет избыточный холестерин, уничтожает жировые отложения в печени, хорошо влияет на состав крови. И это не громкие слова, я все это проверила на себе. Началось мое тесное знакомство с рябиной, когда не знала, как избавиться от геморроя. Кто-то мне посоветовал потолочь рябину с медом и принимать эту смесь по нескольку раз в день.

Я взяла килограмм рябины и примерно столько же меда. Рябину пропустила через мясорубку и добавила мед.

На второй неделе я забыла про повод, по которому стала лечиться. Но я сделала другое открытие: во-первых, у меня снизилось давление до нормального уровня, стал лучше работать желудок; во-вторых, я стала чувствовать себя во всех смыслах здоровее. С тех пор и повелось – чай я пью только с рябиной, иногда в него и шиповник еще добавляю. Из сушеной рябины я готовлю с помощью кофемолки порошок, которым посыпаю все, что ем. Одним словом – рябина для меня самое главное лекарство и лакомство, причем бесплатное.

Вера Сухушина, г. Каменск-Уральский

О ПОЛЬЗЕ СМЕХА

О том, что смех полезен, знали уже в глубокой древности. В Библии читаем: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». Аристотель призывал смехом лечить болезни, а Демокрит считал смех «привилегией богов и людей».

Великому Фирдоуси принадлежат стихи: «Не думай, что беда – для смертных непреложность. И смейся, если есть хоть малая возможность». По мнению средневекового английского врача Сиденгена, «прибытие одного паяца в город значит для здоровья его жителей больше, чем караван мулов с лекарствами».

Врач Зигмунд Фрейд считал шутку «действенным лекарством». На ту же тему есть немало высказываний и других знаменитых людей. «Веселое сердце живет долго» (В. Шекспир); «Смех дает здоровье, активизируя все жизненно важные процессы» (Иммануил Кант); «Смех полезен – вот и причина для смеха» (Эриан Шульц); «Юмор – это спасательный круг на волнах жизни» (Вильгельм Раабе). Не случайно царственные особы всегда имели при себе шутов, которые могли веселым словцом или шуткой поднять настроение, сберегая нервы своих господ.

Смех – эффективное лекарство. Когда нам весело, мозг посылает сигналы лицевым мышцам для улыбки, а в организме смеющегося человека происходит целая биохимическая «буря», которая снимает усталость и головную боль, улучшает циркуляцию крови, снижает давление и холестерин. К тому же смех – прекрасная гимнастика для кишечника, легких, диафрагмы и брюшного пресса. Он помогает при астме и бронхите, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, снимает стресс, повышает иммунитет и продлевает жизнь.

Во время смеха в движение приходят 80 мышц, углубляется дыхание, активизируются легкие, а это увеличивает приток кислорода к мозгу. При этом организм выделяет больше лейкоцитов и антител, защищающих нас от бактерий и вирусов. А еще смех регулирует уровень сахара в крови, укрепляет сосуды, снижает восприимчивость к боли. Вот почему врачи давно включили смех в арсенал лечебных средств.

В 1970-х годах появилась даже наука о лечении смехом – гелотология. Ее основатель, американец Норман Казинс, излечил себя смехом от прогрессирующего паралича, который медики признали... «неизлечимым». Он ежедневно часами смотрел комедии, читал юмористические издания и книги. Казинс назвал смех «внутренним бегом трусцой на месте». С тех пор в США и Европе начали изучать влияние смеха на здоровье человека.

Кстати, если вам не особенно весело, но вы изобразили на лице улыбку, то от мимических мышц в головной мозг идут сигналы, как будто случилось что-то хорошее, приятное. Тут же начинают вырабатываться эндорфины – «гормоны счастья». Старайтесь почаще прибегать к подобному упражнению. «Умирая от смеха», вы продлеваете свою жизнь.

Все долгожители обладают развитым чувством юмора, любят веселиться. Один из них, иранец Аббас Хаса, на вопрос, в чем секрет его долгой жизни, так и ответил: «У меня веселый нрав».

Говорят, что при беде и несчастье не до смеха. Но верно и обратное: смеющийся не может быть несчастливым. Во времена Великой депрессии президент Ф.Рузвельт призвал всех американцев научиться улыбаться. Стали снимать больше кинокомедий, выходило много юмористических изданий и книг. Возможно, что тогда, в 1930-х годах, американцы вышли из затяжного кризиса на оптимизме, весело, с помощью улыбки. И с тех пор не перестают улыбаться – у них это вошло в привычку.

Надо и нам избавиться от дурной привычки ходить суровыми, постоянно хмуриться, словно на нас свалились все беды и несчастья. Дело не в том, что мы живем плохо: вспомните страны, где жителям не лучше, а то и хуже, но они веселятся, поют и танцуют, как, например, на карнавалах в Бразилии или Аргентине. Дело в психологической установке.

Смех – это еще и эффективное (бесплатное!) косметическое средство. Больше всего красивых людей – среди смеющихся. Они словно молодеют, так как смех тонизирует лицевые мышцы, которые обычно работают редко, и усиливает циркуляцию крови. Кожа получает дополнительное питание, появляется легкий румянец, который украшает лицо.

Чтобы быть здоровым, необходимо смеяться, по меньшей мере, три раза в день: перед завтраком, обедом и ужином. И смех должен быть заразительным! Между прочим, чувство юмора – первый признак человечности, ни один крупный негодяй им не обладал.

Нужен смех и здоровым людям. Смейтесь для профилактики и вместо лечения! Единственное побочное действие смеха – хорошее настроение. Давайте жить весело, больше улыбаться, смеяться и хохотать, и тогда будем жить долго!

Информация к размышлению:

- ребенок смеется примерно 300 раз в день, а вот взрослые – только около 15 раз;
- 10–15 минут смеха могут сжечь количество калорий, эквивалентное плитке шоколада;
- человек может хохотать максимум час напролет;
- самые улыбчивые люди живут в Бразилии и на Кубе, самые мрачные – в Скандинавии;
- угрюмые люди на 40% чаще по сравнению с весельчаками страдают сердечными заболеваниями;
- 17 минут смеха в сутки продлевают жизнь на один год.

Адрес: Александру Алексеевичу Зиборову, 443034, Самара-34, а/я 16288

ЙОГА И НАСТРОЙ

Вот уже 36 лет я занимаюсь индийской йогой и дышу брюшным (а не плечевым и не грудным, как другие) дыханием. Это помогает в жизни и в здоровье, позволяет легче преодолевать апатию и препятствия в разных жизненных ситуациях. Надо делать глубокий вдох – в это время живот должен выпятиться, а при выдохе живот втягивается. Делать месяц или более – до тех пор, пока вы почувствуете, что ходите и все время дышите именно так, как тренировались.

Сама я каждое утро (после утренней молитвы) стою на голове. Сначала (36 лет назад) мне было страшно стоять и одну минуту, но сейчас я могу стоять не только 10, но и 15-17 минут и дышу при этом йоговским дыханием. Но ни в коем случае не становитесь на голову

без подготовки, не посоветовавшись с врачом, – кровоизлияние будет! Я не просто стою. Мысленно я всегда повторяю:

«У меня молодые, здоровые, крепкие и сильные ноги, у меня молодые, здоровые, крепкие и сильные руки, моя кровь бежит по жилкам, по прожилкам, орошая и омолаживая каждую мою клеточку и внутри и наружно. Моя кровь орошает позвоночник, тазобедренные суставы. У меня укрепляется нервная система, она у меня стабильная. Прямая кишка орошается, трещинки, воспаления прямой кишки затягиваются (если они есть). У меня прекрасный стул, запоры исчезают, 26 м кишки освобождаются от отходов. Опухоль, язва (всли есть) рассасываются. Воспаления во влагвлищв, шейке матки, матке, придатках рвссасываются. Омолаживаются зндокринные железы, рассасывается аппендицит. Рвссвсывается воспаление мочевого пузыря, камни и песок выходят из почек и желчного пузыря, вссплаение и уплотнение селезенки (если есть) рассасывается. Печень тоже питается кровью и омолажиеается. Поджелудочная, желудок, пищевод орошаются сильным приливом крови, и опухоль, язва, зрозия рассасываются. Бронхиты рассасываются, голосовые связки орошаются сильным приливом крови, и у меня прекрасный голос. Гортань орошается, и воспаление, першение исчезает. Гланды и щитовидка орошаются и прекрасно функционируют. Легкие орошаются сильным приливом крови, они у меня молодые. Мою молодую кровь перегоняет молодое, здоровое, крепкое и сильное сердцв (12 раз повторить: «У меня молодое, здоровое, сильное и крепкое сердечко»). Моя кровь бежит по жилкам, по прожилкам, вены, артерии, капилляры освобождаются от отложений и рвсширяются. У меня молодые, здоровые и крепкие, сильныв ноги, мышцы ног укрепляются, и мышцы рук. Каждая отмершая клеточка заменяется новой. У меня молодое, красивое и гладкое тело, упругие груди. Морщины разглаживаются на теле, на руках, на шее, на лице, вокруг рта. У меня молодое, упругое лицо, у меня монолитное лицо. У меня прекрасное зрение, слух. Моя кровь орошает мозг, у меня прекрасная память, у меня исчезает склероз. У меня исчезают головные боли. У меня вырастают прекрасные волосы, седина исчезает. Я совершенно молодая, здоровая, крепкая и сильная женщина».

Здоровья вам всем.

Адрес: Валентине Ивановне Тодоровой, 84121, Украина, Донецкая область, г. Славянск, пер. Виноградный, д. 5, кв. 34, дом. т. 8-06262-3-97-96, сот. т. 8-050-843-54-70

КАК Я ПОБЕДИЛА ЗАПОР

Этой неприятной болезнью страдают очень многие, хотя средств от запора полно. Самое лучшее из них – это правильное питание и правильный образ жизни. У меня зта проблема тоже была, но с помощью диеты и подобранного лично мной лечения я от нее избавилась. Стала много ходить и, если не очень спешу, иду только пешком.

Включила в свой рацион каши на воде: геркулес, гречку, пшено, пшеничку, перловую и кукурузную крупу, в к ним отварные и сырые овощи, а также сочные фрукты. Из фруктов особенно выделяю сливы, абрикосы, яблоки, персики и арбузы — они улучшают перистввльтику, а значит, помогают в лечении запоров. Зимой заменяю сочные фрукты черносливом, курагой, изюмом.
На ночь после 18:00 ничего не ем. Только в 20:00 вечера съедаю среднюю сочную морковку, тщательно пережевывая (на терке не тру). Пережевывание способствует перистальтике, и утром морковка как метлой выметет все ненужное наружу. Еще в 22:00 выпиваю стакан кефира или кислого молока. Такой системы я придерживаюсь целую неделю.
На вторую неделю в 18:00 – стакан кефира и в 22:00 – стакан кефира или кислого молока. А с вечера тщательно мою 3 черносливины, кладу в стакан (250 г) и заливаю кипятком, сверху накрываю блюдечком до утра. Утром ем чернослив и запиваю зтой водой, через 1,5–2 часа можно завтракать. Этого рациона я придерживаюсь также целую неделю.
На третью неделю в 18:00 ужин, а в 20:00 2 мандарина и в 22:00 – стакан кефира или кислого молока. Днем ем овощные супчики без мяса, заправленные постным маслом, к кашам — салаты из свеклы, кабачков, помидоров, огурцов, капусты, паровые или печеные овощи.
Все лето ем запеченную тыкву и варю из нее кашу с пшеном. Даже осенью и зимой варю, ведь тыква незаменима в борьбе с запорами. Зимой также пью отвар сушеных слив, отвар овса и компоты из сухофруктов. Осенью — отвар из редьки, летом пью сок капусты и тыквы, зимой же — капустный рассол. Огуречный рассол пить нв советую, особенно тем, у кого больные почки.
Салаты со свеклой делаю так: отварную или печеную свеклу тру на крупной терке, добавляю мелко резанный лук, сок лимона, соль по вкусу и постное масло. Или к свекле добавляю измельченный распаренный чернослив, несколько измельченных грецких орехов и постный майонез собственного изготовления. Из зтого салата делаю отличные бутерброды на черном хлебе с кусочком соленой красной рыбы.

На первом месте у меня щи из свеклы или украинский борщ: свекла, свежая капуста, фасоль и т.д. Если постоянно включать в свое меню борщ, запоров точно не будет.

Клизмы я не приемлю. Наладьте себе питание и измените образ жизни – и о запорах вы забудете. Сама я с некоторого времени питаюсь только всем перечисленным. И жизнь бьет ключом! Проблема ушла насовсем, и в больницу идти не пришлось. Упорный труд и большое желание себе помочь сделали свое дело, я забыла о такой неприятности, как запор, чего и всем желаю. Господь Бог вам в помощь!

Адрес: Л.Н. Васильевой, 45006, Украина, Волынская область, г. Ковель, ул. Владимирская, 101/11

В МИРЕ АРОМАТОВ

Лечение эфирными маслами я попробовала несколько лет назад. Было это так. Я с друзьями отправилась в поход. Палатки, костер, печеная картошечка, песни под гитару – сказка, а не отдых! Однажды я была дежурной по кухне и, открывая банку с тушенкой, порезала руку о край железной банки. Ранка была не очень большой, и я не обрабатывала ее. А к вечеру, после купания в озере, обратила внимание: вокруг ранки появилось сильное покраснение, началось гноевыделение, а кисть сильно припухла.

Подруга отругала меня: «Почему промолчала?» И принесла мне пузырек с лавандовым маслом. Сначала Лиза смочила чистый бинт холодной кипяченой водой, затем нанесла на него несколько капель эфирного масла и приложила к моей руке. Сказала, что концентрированное масло лаванды является отличным дезинфицирующим средством. Причем оно не только обеззараживает любую ранку, но и способствует быстрому заживлению, восстановлению тканей.

И вот что я еще заметила. Занимаясь обработкой порезанной руки, я постоянно вдыхала аромат лаванды. И в результате у меня прошел насморк, который, замечу, появился уже на второй день моего пребывания в лесу. Ночи были холодные, и я, изнеженный городской житель, немного простыла.

О своем маленьком открытии я сообщила подруге. А Лиза сказала, что удивительного в этом ничего нет, так как масло лаванды она всегда использует в период эпидемии гриппа или когда у нее на работе кто-либо из сотрудников болеет. Эфирное масло лаванды – сильнодействующее лекарство. И вот с тех пор я стала в своей жизни активно применять и лаванду, и другие ароматические вещества.

> Чтобы в холодное время года грипп обошел стороной, надо создать так называемую лавандовую атмосферу. Для этого сбрызнете носовой платок или одежду лавандовым маслом или воспользуйтесь аромакурительницей – аромат лаванды защитит вас от вируса. Можно сделать аромакулон. Методика обычная: нанести несколько капель в кулон и вдыхать запах при необходимости – например в сутолоке городского транспорта либо в кабинете. Знайте: там, где тонкий свежий запах лаванды, грипп не живет.

Лавандовое масло действует мягко, нежно, и потому его смело можно применять и для лечения самых дорогих наших созданий – детей! Как известно, детям иногда трудно справится со своими эмоциями: если уж плакать – так плакать, шалить – так шалить. А вечер может стать настоящим испытанием для мам, так как уложить непоседу в постель не представляется возможным. В этом случае лавандовое масло просто необходимо.

> Добавьте 3–5 капель лавандового масла в ванну (но не забудьте предварительно развести их в эмульгаторе – в 1 ст. л. меда или сливок, и только потом переливайте в ванну) во время вечернего купания или 1 каплю на салфетку, положенную недалеко от подушки.

Вы заметите, что запах подействует на малыша магнетически. Да и сами не пренебрегайте этим способом, особенно если вы устали или встреча с бессонницей кажется неизбежной. Лучшего успокоительного средства, чем лавандовое масло, не найти!

Л.Ю. Абрикосова, г. Старая Русса

ЭКЗОТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Моя сестра вернулась из Бразилии, где была в командировке. Увлекательные рассказы о стране, сувениры, фотографии... И маленькая записная книжечка с бразильскими рецептами по народной медицине. Кое-что я взяла на вооружение. И даже применила. Результатом довольна. Вот, к примеру, как бразильцы лечатся от кашля.

> Они пропускают мякоть спелых бананов через сито, затем кладут натертую массу в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на 1 стакан кипяченой воды с 1 ч. л. сахара. Снова подогревают и принимают эту смесь 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Вкусно, сладко и полезно. Моим детям нравится – всегда просят добавки. Я и сама как-то раз попробовала банановое лечение. И что же заметила? Действительно, приступы кашля стали реже. Но был и еще один важный момент: уменьшились боли в желудке и кишечнике. Так я поняла, что тем, у кого гастрит или колит, такое лечение явно на пользу. Было и еще одно маленькое открытие: если банановую кожуру приложить внутренней стороной к месту ожога, то заживление пройдет очень быстро – без боли и пузырей.

Л.О. Деревская, г. Зеленодольск

ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ

Сын женился рано – ему тогда было всего девятнадцать лет, а избраннице только-только исполнилось восемнадцать. Но вот уже более четверти века они живут вместе – дружно, ладно, родили двоих сыновей. У Катеньки – так зовут жену моего сына – была мастопатия. Ох, и намучилась же она! Чем только не лечилась, но выручила народная медицина! Особо хочется выделить ряску, которой в летнее время всегда много на наших прудах. Ее посоветовали Катеньке принимать для нормализации гормонального уровня и укрепления иммунитета, что очень важно при мастопатии.

> Хорошо промытую ряску высушивают, измельчают в порошок. Затем смешивают с незасахаренным медом до консистенции крутого теста. Скатывают маленькие шарики величиной с горошину и выкладывают на противень, сушат в духовке при температуре 50° 2–3 часа.
> Принимают по 1–2 горошины 2 раза в день.

Через два месяца после того как Катенька начала принимать снадобье из ряски, у нее почти прекратились приступы бронхиальной астмы. То-то было радости! Да, с мастопатией удалось справиться не сразу, но все-таки удалось!

Кстати, такое лекарство полезно принимать не только людям, страдающим бронхиальной астмой или мастопатией, но и подверженным частым простудным заболеваниям.

У.М. Сидоренкова, г. Красноармейск

ВЕЛОСИПЕД – ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Все началось с семейного скандала: внук просил у своего отца – моего сына – новый велосипед. Тот ответил, кивая на велосипед, купленный всего год назад, что не собирается потакать его прихотям и каждый год покупать новый. В конце концов они договорились до того, что новый велосипед будет куплен при одном условии: старый надо продать за те же деньги. Дня три внук искал покупателя, но не нашел. Пришел ко мне чуть ли не в слезах. И вдруг меня осенило: куплю-ка я его для себя! Внук начал сопротивляться – мол, тебе неудобно продавать, тебе надо подарить, но я быстро все уладила и забрала велосипед. Все родственники крутили пальцем у виска – не верили, что ровно через день начнется моя новая жизнь. И она началась. С тех пор ни дня не провожу без велосипеда: езжу на работу, с работы, по магазинам, к подружкам и даже в поликлинику. Правда, надобность в поликлинике быстро отпала, поскольку с каждым днем я чувствую себя все увереннее во всех отношениях. Стоило только приобрести одну замечательную вещь – велосипед – и в жизни начались перемены. Я стала подвижнее, бодрее и выносливее. Чем здоровее становилась, тем больше меня интересовали секреты народной медицины, йога, другие оздоровительные методики. А когда познакомилась с газетой «Лечебные письма», поняла, что все в моей жизни неспроста. Давно уже следовало обратить внимание на себя, на свой образ жизни, только раньше всегда было некогда. Я узнала, что мои сверстники, которые пишут в нашу газету, стремятся наполнить смыслом не только свою жизнь, но и помогают в этом другим. Иногда прочитаешь, из какой беды люди себя вытаскивают, и становится стыдно, что плачешься по пустякам. В конце концов, все свои мысли по поводу «как жить в старости» я изложила подругам. Они не сразу приняли основную мысль о том, что человек живет, пока он деятелен, активен, пока в движении. Но мой пример маячил у них перед глазами. Ведь год назад я не могла присесть два раза, а сегодня легко могу пробежать трусцой пару кругов в нашем парке. И вот следом за мной сели на велосипеды две мои подруги. А у двух друзей моего внука, к их радости, появились новые «гоночные машины» на двух колесах. Теперь по выходным мы с подругами ездим вместе не только на рынок. Уже выезжаем за город и даже в соседние городки. Втроем и веселее, и не страшно.

Часто я думаю вот о чем: как же иногда мало надо, чтобы изменить свою жизнь к лучшему! Все мы можем стать здоровее, общительнее, дружелюбнее. Только почему-то теряем время на диване и следим по телевизору за чьей-то чужой жизнью.

Татьяна Марковна Летунова, г. Мур



ПРИВЕДЕМ В ПОРЯДОК ПЛАНЕТУ!

Смотрю на своего деда и думаю: а ведь мы никогда не сможем жить так, как люди его поколения. Он уже давно на пенсии, но только недавно ушел с работы. Всю жизнь работал мастером участка на механическом заводе. Казалось бы, живи в свое удовольствие, отдыхай, читай книжки, ходи в гости к многочисленным родственникам. Нет, ему этого мало. Постоянно надо что-то делать для общего блага! Я его сравниваю со сказочным Маленьким принцем, который каждый новый день начинал с того, что убирал свою планету и поливал Розу. Мой дед тоже заботится о своей планете. Он живет на окраине города в собственном небольшом домике.

Сначала дед привел в полный порядок территорию вокруг дома. Потом взялся за улицу: замостил все дыры в тротуаре, подровнял бордюры, выгреб мусор и несколько дней вывозил его тележкой на свалку. Но на этом дело не остановилось. У нас в округе бьет родник, из которого люди из близлежащих домов часто берут воду. Вода чистая и очень вкусная. Дед не только сам расчистил родник, но и обустроил его по последнему слову техники. Сделал сток из полимерной трубы, соорудил укрытие на основании из кирпичной кладки, галькой выложил дно. Потом еще вымостил тропинку и в нужных местах – ступеньки. Затем построил две скамейки, да не просто сколотил их из досок. Они поразительно напоминают садовые скамьи XIX века. Когда дед окинул хозяйским глазом всю свою рукотворную красоту, он понял, что территория вокруг родника недостаточно чиста. Это может сказаться и на составе воды, так что он очистил еще и овраг от валежника. Потом перешел в лес и все лето вывозил мусор оттуда. Ни в какие городские организации за помощью не обращался. Просто каждый день, как на работу, ходил в лес и чистил его.

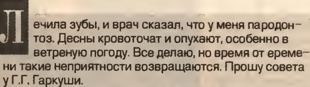
Горожане быстро оценили старания деда и перестали мусорить после воскресных шашлыков на природе. Главной наградой для всех стало то, что в нашем лесочке вдруг поселились белки. Теперь люди их подкармливают, а лес стал любимым местом отдыха. И все это затеял один человек – мой дед!

Юрий Смолин, г. Челябинск

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Укрепляйте десны!



Лечила зубы, и врач сказал, что у меня пародонтоз. Десны кровоточат и опухают, особенно в ветреную погоду. Все делаю, но время от времени такие неприятности возвращаются. Прошу совета у Г.Г. Гаркуши.

Адрес: Людмиле Васильевне Тишиной, 612270, Кировская обл., Орловский р-н, д. Хохловы, д. 22б

Ваше заболевание, уважаемая Людмила Васильевна, связано с расстройством местного кровообращения. Его развитию способствуют, например, эндокринные нарушения (нередко – диабет), болезни печени и желчного пузыря, язва и другие заболевания кишечника, желудка, а также мочеполовой системы. Иногда больные пародонтозом говорят о неуверенности при жевании твердой пищи. Бывает и зуд внутри челюсти, когда «зубы чешутся». Некоторые жалуются, что пища начинает застревать между зубами, и зубы становятся более подвижными. Все это признаки пародонтоза. Что же происходит в челюсти? Нарушается кровообращение, тканям не хватает питания и возникает их дистрофия, а затем идет вялотекущее воспаление. Зубы оголяются и становятся подвижными, неустойчивыми. А если человек часто простывает, то из-за застоя в тканях и воспаления появляются отечность, боль. Жевать твердую пищу уже неприятно. Что же при этом чаще всего делает больной пародонтозом? Переходит на мягкую пищу. Тренировка зубов и всей челюстной системы отсутствует, а значит, сосуды и все ткани еще больше истощаются. Пародонтоз прогрессирует.

Или такой пример. Из-за того, что при пародонтозе сосуды ослаблены, во время чистки зубов появляется кровоточивость. Что делает больной? Покупает более мягкую щетку и реже чистит зубы. И снова он идет на поводу у своих страхов, лени, отказываясь от тренировки зубов и десен. Так справиться с пародонтозом не удастся. Вот примерный план действий.

1. Снять воспаление. Можно обратиться к специалисту-пародонтологу и полечиться. При этом важно наладить работу кишечника.

2. Для профилактики обострений чистить зубы специальными лечебными пастами не менее 2 раз в день, а лучше после каждого приема пищи.

3. Делать самомассаж. Вымыть руки, взять немного лечебной пасты (с горошину) или капнуть между большим и указательным пальцами 1 каплю эфирного масла. Подойдут масла эвкалипта, мяты, лимона, лаванды, пихты или другие, которые вам нравятся. Каждое масло применять по 10-15 дней. Массируем поочередно каждую четвертинку челюсти. Ставим пальцы на десну и как бы натягиваем ее на зуб. Делаем 3-5 круговых движений около каждого зуба 1 раз в день. Массаж улучшает кровоток, а значит, питание тканей.

4. Полоскать рот травяными настоями хотя бы 2 раза в день в течение 15 минут. Травы заваривать перед самым применением. Температура настоя 40°. Аир, ольха, листья брусники и вахты, горец, каланхоэ, кора калины, кресс-салат, фиалка трехцветная, календула – все эти растения укрепляют стенки сосудов и снижают кровоточивость. Можно использовать для полосканий и аптечные настойки календулы, прополиса или готовую смесь жидких экстрактов ромашки, календулы и тысячелистника. Берите 1 ч. л. на 1 стакан теплой воды.

Кроме того, прополис, купленный на рынке, можно жевать и делать с ним аппликации. Кусочек с фасолину подержать во рту, и он станет мягким. Затем раскатать в полоску и приклеивать поочередно к каждой части челюсти на 30 минут.

Снять боль помогает настойка аира или имбиря: 100 г корня на 0,5 л водки, настаивать 2 недели. Для полоскания тоже применяются такие настойки (1 ст. л. на 1 стакан теплой воды). При болях и нестерпимом зуде можно использовать по 1 стакану раствора 3-5 раз в день.

Итак, уважаемая Людмила Васильевна, ваша задача – приостановить развитие болезни, привести ее к ремиссии. А для этого придется поработать над собой.

Что такое гарднереллез?

Можно ли народными средстеами избавиться от инфекции гарднереллы? Полгода беспокоят зуд, еыделения, периодический цистит. Правда ли, что гарднерелла не передается половым путем? Гинеколог сказал, что это следствие дисбактериоза, нарушения микрофлоры из-за частого приема антибиотиков. После родов я несколько лет лечила хламидиоз, и сейчас его не находят. Еще у меня дисбактериоз кишечника, боли.

Адрес: Светлане, г. Воронеж, ул. 9 Января, д. 292, кв. 54

Женщины сексуально активного возраста сейчас вынуждены бороться с таким заболеванием, как бактериальный вагиноз. Иначе его называют гарднереллезом. Однако микроорганизм под названием «гарднерелла» присутствует в микрофлоре влагалища даже у здоровых женщин в 25% случаев (у мужчин в уретре – в 75% случаев). А любой дисбактериоз – это нарушение соотношения полезной и вредной микрофлоры. Так что в вашем случае проблема может быть не в появлении вредных микробов, а в увеличении их количества. То есть речь идет о нарушении баланса микрофлоры.

У здоровых женщин после начала половой жизни во влагалищной микрофлоре должно быть много лактобактерий – около 95-98% всей флоры влагалища. Зачем они нужны?

1. Лактобактерии участвуют в образовании полезных веществ, которые защищают организм. Например, продуцируют перекись водорода, молочную кислоту, которые создают во влагалище кислую среду.

2. Борются с вредными микроорганизмами, обеспечивая нормальное соотношение микрофлоры во влагалище.

3. Стимулируют иммунную систему.

Но состав микрофлоры действительно меняется из-за инфекции, передаваемой половым путем. Также он меняется при лечении антибиотиками, нарушениях женского цикла, снижении иммунитета, стрессах, после прерывания беременности или другой операции. Из-за этого количество лактобактерий резко уменьшается, что ведет к дефициту молочной кислоты и возникновению щелочной среды. Так создаются условия для активного размножения «плохой» микрофлоры, в том числе гарднереллы. Часто, как в вашем, Светлана, случае, в процесс вовлекаются и кишечник, и уретра.

На вопрос, передается ли гарднереллез половым путем, медики до сих пор не дают однозначного ответа. Он может быть у беременной в связи с изменением гормонального фона или у роженицы по той же причине. Бывает и у девочек-подростков, и у женщин, уходящих в климакс. Все это – от нестабильного гормонального фона. Но самое неприятное то, что дети, проходя по родовым путям, получают инфекцию при рождении, а потом болеют.

Гарднерелла опасна тем, что открывает ворота для других болезнетворных микроорганизмов. Подготовка почвы – вот какую функцию она выполняет, когда ее количество выходит далеко за рамки нормы. Если по каким-то причинам гарднереллы размножаются быстро, появляется воспалительное заболевание. Ведь продукты жизнедеятельности гарднереллы губительно влияют на среду ее обитания. Нарушенная микрофлора – лучшая основа для жизни и роста болезнетворных бактерий, которые вообще не должны присутствовать у здоровой женщины. При развитии бактериального вагиноза они легко попадают в уретру и влагалище, прекрасно себя чувствуют там и, наконец, становятся причиной воспаления. Все это плохо сказывается на здоровье мочеполовой системы.

Гарднереллез считается фактором риска, грозящим воспалением придатков и матки, бесплодием или преждевременными родами, осложнениями беременности и родов. Лечение проводится в два этапа.

Во-первых, убиваем патогенную микрофлору (обработка препаратами у врача) и стимулируем общий иммунитет.

Во-вторых, создаем нормальную среду в организме путем восстановления молочнокислых бактерий. Чтобы стабилизировать баланс микрофлоры, врач может назначить вам введение вакцины.

Мои рекомендации таковы. Чтобы снять воспаление, делать микроклизмы (объем 50-70 мл) с аптечными настойками. На стакан горячей воды (температура 45°) добавить 1 ст. л. настойки. Начинать с календулы, потом взять ротокан, а затем прополис. Сделать 10 процедур, остальную жидкость использовать для подмывания. Хорошо помогает спринцевание и подмывание раствором с яблочным уксусом. Разводить его так же, курс 10-15 дней. Также хороши тампоны со свежим морковным соком (1 ст. л. сока и 1 ч. л. яблочного уксуса). Делать 1 раз в день на 20 минут.

Внутрь принимать настой из листьев грецкого ореха: 1 ст. л. сырья на стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в течение дня. Курс лечения 21 день.

Потом точно так же заваривать и пить горячий настой красного клевера. Затем – чистотел: также 1 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 10 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 2 раза в день перед едой. Оставшуюся 1/3 настоя использовать для подмывания вечером.

Сосновые, еловые иголки заваривать так же, настаивать до остывания, процеживать и пить по 1/4 стакана 3 раза в день (1/4 – на подмывание).

Тот же рецепт – с шалфеем. Настой концентрированный, поэтому надо добавить кипяток, чтобы получилось 1/2 стакана, а потом уже выпить. Использовать таким же образом 3 раза в день.

Удалять ли остеому?

Внуку 13 лет, у него на нижней челюсти появился костный нарост. Доктор сказала, что это остеома и ее необходимо удалить. Но мы не поехали на операцию, испугались. Уважаемая Галина Геннадьевна, обращаюсь к вам за разъяснением по этому диагнозу. Возможно ли лечение народными методами?

Адрес: Ф.А. Чирковой, 427150, Удмуртия, п. Игра, мкр-н Нефтяников, д. 15, кв. 65

Уважаемая читательница, остеома – это костная опухоль, которая развивается очень медленно, поэтому долгое время остается незамеченной. Но по мере ее роста могут возникать и усиливаться боли. Нередко из-за таких опухолей наблюдается асимметрия лицевого скелета, и лицо становится обезображенным.

Чаще всего остеомы располагаются именно в нижней челюсти, но могут возникнуть и в черепе, и в придаточных пазухах носа, даже в длинных трубчатых костях. Лечение доброкачественных остеом проводится двумя способами: 1) хирургическим (удалить, пока нет осложнений), 2) лучевым. Лучше сделать операцию, пока остеома маленькая.

Точная причина развития таких опухолей пока остается невыясненной. Но замечено, что очень часто они связаны с синдромом Гарднера, признаком которого являются желудочные или кишечные полипы. А поскольку вероятность превращения кишечных полипов в злокачественные образования довольно велика, чрезвычайно важно вовремя диагностировать болезнь и начать лечение на ранней стадии. Если заболевание не проявило себя сразу после рождения, то чаще всего проявляется до 30 лет, и ему предшествуют остеомы. По возможности стоит провести полное обследование родственников вашего внука до 3-го поколения. И если возникнет хоть какое-то подозрение на синдром Гарднера, сделать генетическое исследование на САП (семейный аденоматозный полипоз).

В нашем организме есть так называемые проекционные зоны. Так вот, зоной проекции толстого кишечника считается нижняя челюсть (тонкого – верхняя). И появление остеомы на челюсти – первый тревожный сигнал о неполадках в кишечнике. Поэтому надо особенно внимательно следить за его работой. А это, в первую очередь, означает соблюдение режима дня и питания. Рекомендуется периодически обследовать ребенка, чтобы не упустить из виду изменения в кишечнике. Также важны самонастрой на здоровый образ жизни, стремление к стабильности в мыслях и эмоциях. Советую обязательно пить «живую» воду и желчегонные травы, которые помогают работе кишечника, а также заниматься спортом. Тогда болезнь может себя и не проявить.

Когда я попал в больницу с инсультом, врач спросил, кому из близких позвонить, чтобы пришли ко мне. Мне тогда исполнилось 57 лет, родители умерли, с женой развелся, детей по полгода не видел. Стал я думать: кому же звонить и выберусь ли я вообще когда-нибудь из этой больницы?

Спасительный источник

Оказалось, все – чужие, нет у меня близких людей. Это не давало мне покоя, отчего состояние только ухудшалось.

Я почти не мог шевелить правой рукой, да и нога правая плохо меня слушалась. Врачи запретили вставать, но как-то вечером, когда надоело без конца прокручивать в голове все обиды на подруг и друзей, бросивших меня в беде, я с трудом добрался до служебного телефона и набрал номер бывшей жены – все-таки наступил на горло своей гордыне. Трубку взяла теща и послала меня подальше. Я перезвонил – к телефону на этот раз подошла Ира. Она тоже сначала хотела меня послать куда-нибудь, но на следующий день пришла в больницу, принесла фруктов, минералки и сообщила, что нашла мне сиделку на первое время, а там видно будет... Я стал благодарить ее, прощения просил, а она сказала: «Бог простит», – и ушла. «Неужели я такой гад?» – этот вопрос всю ночь не давал мне уснуть.

Когда я выписался, вернул ей деньги за сиделку. Деньги-то у меня были, а вот счастья не было. Ира послушала мои причитания, деньги взяла и попросила еще. «Нечего, – говорит, – в городе сидеть. Сниму тебе дачу, там быстрее на ноги встанешь». Да и врачи советовали: «Свежий воздух, упражнения, чтобы руку и ногу разрабатывать, овощи-фрукты...»

И поселился я в полном одиночестве в маленькой деревушке в Псковской области. Ирина завезла необходимые продукты, у хозяйки на огороде разная зелень росла. «Ешьте, а то пропадет», – так мне бабулька сказала, уезжая к внукам на все лето. Над головой спелые вишни блестели, а у калитки – большой одичавший малинник. Вот только колонка сломана, а вода – в каком-то источнике через дорогу.

На второй день ведро опустело, и пришлось мне прямо с утра идти на этот источник, опираясь на трость. Оказалось, это настоящий родник на маленькой речушке. Вода отличная, только добираться до нее... обязательно ноги промочишь. Сколько смог, принес, а на следующее утро пришлось снова туда идти, стиснув зубы, босиком по росе, чтобы обувь не сушить. И так – каждый день! Любое движение давалось с трудом, а ведь надо было и сварить кое-что на плитке, и печь иногда растопить. Хорошо, что несколько раз дожди были – огород поливать не пришлось. У меня там жизненно необходимые витамины зеленели. Картошка, крупы с постным маслом, свежие овощи да ягоды были главной моей пищей, до магазина-то лишний раз не дойти, трудно было. Все это довело меня до отчаяния, хоть кричи. Настал момент, когда я объявил сам себе голодовку, такая усталость накатила. Два дня без пищи лежал на печи, а на третий день очень пить захотелось. Прихожу к роднику, а там – настоящий монах воду в канистру набирает. Я от неожиданности дар речи потерял, а он меня перекрестил и говорит: «Бог милостив, и тебя, грешного, исцелит. Покаянием, постом, освященной сей водой поможешь себе». Я все-таки выдавил какие-то вежливые слова, и священник мне объяснил, что рядом – церковь, а источник этот необычный. Появился он, когда несколько столетий назад пастуху была явлена здесь икона Богородицы, теперь она в местной церкви. С тех пор вода из источника многих исцеляет, как и меня, а священник ее для прихожан берет. Когда я посетовал, что мне источник не очень-то помогает, священник ответил, что я не прав. А я вдруг осознал, что ведь до того, как я в деревню эту приехал, ходил только с палочкой, а сейчас без нее хожу, просто я это с питьем воды не сопоставлял. От этих мыслей на душе повеселело, и решил я дойти до церкви, хоть какие-то местные достопримечательности посмотреть. К тому же священник советовал свечку перед этой иконой поставить. Я подумал: «Вдруг поможет...»

На следующий день собрался в церковь. Мне очень повезло – подкатил редкий автобус, и через несколько минут я уже был в церкви. Сделал все, как священник сказал, а на выходе увидел нищего. И вдруг привиделось мне, что это я сам прошу подаяние – старый, беспомощный, никому не нужный. Честно скажу, страшновато стало. Потом я еще несколько раз захаживал в церковь и этому нищему подавал. А в последний раз даже пришел пешком – ни автобуса, ни другого транспорта не было видно.

В город я вернулся в конце лета – холодно стало, дожди зарядили. Добрался сам, без посторонней помощи, и сразу к Ирине нагрянул, чтобы она ключи от моей избушки своей знакомой вернула. Только переступил порог – на шее у меня повис младший сын. Такая радость была в его глазах и такая печаль, что я сразу вспомнил, как он меня, гада, по телефону в гости приглашал, а мне все некогда было. Ему уже десять лет исполнилось, а я где был?! Деньгами от них откупался. Старшему – шестнадцать, и он на меня волком смотрит. Знаю, что виноват, но что же поделаешь...

Сейчас я все делаю, чтобы быть хорошим отцом. Ирина стала помягче, но, конечно, старого не вернешь, у нее давно своя жизнь. Я очень ей благодарен и за сыновей, и за то, что в болезни меня не бросила. Вот уже четыре года прошло, и чувствую я себя хорошо. А жизнь моя с тех пор сильно изменилась.

А.Д. Казанцев, г. Санкт-Петербург

Клен ты мой



Дорогие читатели, сегодня К.И. Доронина поделится с вами очень редкими старинными рецептами. Вы узнаете, какие лекарства нам дает клен. Давайте заодно вспомним вместе с ведущей нашей рубрики, как жили люди в трудные послевоенные годы, как выручали друг друга и справлялись с болезнями!

ПОСЛЕВОЕННЫЙ КОВЧЕГ

1949 год, Западная Украина, Ровенская область. Городок в 10 тысяч жителей. Вокруг леса, болота, хутора и деревеньки... Посреди леса стоит длиннющий деревянный барак с огромными окнами. На чердаке, под крышей из деревянной дранки – сонмы летучих мышей. Днем они висят вниз головой и отвратительно пахнут. Длинный гулкий коридор, и с каждой стороны по 9 комнат. Строили наш барак военнопленные немцы, а потом их отправили обратно в Германию.

Мы с бабушкой Еленой, мамой и братом перебрались сюда в 1946 году как репатрианты из Германии. Маму назначили комендантом барака, а заодно и сторожем. В послевоенные тяжкие годы собралась здесь разношерстная публика – те, кого обездолила война, кто еще не нашел своего места в жизни, своего дома.

Восьмидесятилетний старик Шемель, служивший органистом в даугавпилском костеле, крепкий, как старый дуб, перебрался в барак вместе со своей фисгармонией. Зарабатывал он на хлеб, изготавливая березовые веники для хозяйственных нужд.

Попадья Козубовская, беженка из Киева, старая женщина, побиралась по верующим, читала псалтырь над покойниками, а вечерами собирала вокруг себя барачную детвору и подкармливала подаяниями.

Еще жила у нас пастушка Домна со своим покалеченным войной сынишкой. Она пасла коров у зажиточных обывателей и делилась с соседями молоком, а то и кусками черствого хлеба.

Бывший капитан танковых войск Сергей Грязнов, с обезображенным ожогами лицом, спал на соломе, укрываясь шинелью, а в подпитии громко пел старинные русские романсы, глядя на горящий в печурке-буржуйке огонь. Горький пьяница по вечерам и умелый механик в рабочее время, он отлично жарил на большой сковороде картошку с луком, тоже собирая вокруг себя барачных ребятишек.

Годы были голодные, а барак, как ковчег среди горестного моря послевоенных лет, сплотил всех и выживал особой человеческой дружбой, взаимовыручкой.

НЕТ НИЧЕГО ВКУСНЕЕ ХЛЕБА...

Глухонемой Иван занимал в бараке несколько комнат. Он держал целый цех глухонемых швей. Шили они из солдатского сукна бурки в калоши – обувка прекрасная, на вате, тепленькая. Зимы стояли холодные, но Иван всегда ходил в майке и мылся снегом. Был он угрюмым, и детвора боялась его до смерти. Как потом выяснилось, он только притворялся глухонемым, а сам в войну служил полицаем у немцев. Иван легко выкорчевывал пни на сосновых вырубках для смолокурного завода, находящегося совсем рядом с бараком. И расставлял по лесу у сосен бочки, в которые по желобкам стекала живица. Часто он поручал ребятишкам таскать эти бочки к нему, а расплачивался хлебом.

Хлеб! Нет ничего вкуснее! Мы с братом занимали очередь у хлебного магазина на станции еще с вечера. Утром приходила долгожданная машина, и счастью не было границ. Прижимая к груди четыре буханки ароматного горячего хлеба, мы бежали по тропинке мимо вековых деревьев к своему бараку. Клали в рот по маленькому кусочку, но не прожевывали его, нет, а держали во рту, пока не растает. Нас было четверо в семье. В магазине отпускали по буханке на каждого. И нам с братом разрешалось съесть по дороге полбуханки хлеба.

ПОД ПРИСМОТРОМ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Мою бабушку Елену барачный люд любил и относился к ней с огромным уважением. Она собирала лекарственные травы и помогала людям, как могла, при разных болезнях. К ней обращалось много народу. Ранней весной 1949 года к нам в барак поселилась телефонистка Груня, а через несколько дней ее пришлось отвезти в роддом. Родила она недоношенного мальчонку Валентинчика. Долго ее в роддоме не держали, потому что она была на учете и лечилась в вендиспансере. Люди шептались, что Груня заболела на фронте, что рожать ей не разрешалось, но она хотела ребенка и настояла на своем. Крохотулечка еле слышно попискивал, но его огромные темно-синие глаза смотрели в этот мир каким-то грустным, мудрым взглядом. Жаль его было до невыносимости. И барачный народ носил в Грунину комнату пеленки, лоскутные одеяльца, а глухонемые швеи нашили ребенку фланелевых рубашонок.

Два месяца декретного отпуска Груню подкармливали всем сходом. Мальчонка был очень хилым, плохо набирал вес. Бабушка нагревала просо на русской печи и брала его на ночь, согревая просом совсем прозрачное тельце. И тут у Груни пропало молоко – мастит. Грудь горела огнем. Потом вытек гной, но молоко перегорело. Благо, почти у каждой барачной семьи были козы. Бабушка Елена стала поить ребенка козьим молочком, добавляя туда кленового сока.

Как только сходили снега, мы собирали не только березовый сок, но и кленовый. Проворачивали дырочку в стволе клена самодельным коловоротом, вбивали клин от консервной банки и подставляли глиняную крынку. К утру кувшин был полнехонек. А потом на медленном огне из кленового сока варили густой сладчайший сироп. Вкуснота невообразимая, особенно когда на хлеб намажешь. Густой сироп не портился, не взбраживал, и Груниному Валентинчику он подарил силу. Малыш наливался жизненными соками и уже не скулил, как брошенный котенок, а громогласно требовал еды и заботы.

БАБУШКИН МЕД

Бабушка накладывала кленовые листья в несколько слоев на пеленку и пеленала Валентинчика на ночь с ног до головы. Дитя спало спокойно всю ноченьку до утра. А если уписывалось или по-большому, так между ножек, в марле, был дубовый мох, впитывающий все отходы младенца. Кожица у него становилась розовая, здоровая. Росло дитя не по дням, а по часам под присмотром добрых людей, пока Груня была на работе.

КУДРЯВЫЙ

Пошел он как-то внезапно в год и два месяца, говорить стал рано. Ласковое было дитя, и не любить его было невозможно. К моей бабушке он приходил с огромной деревянной ложкой и говорил: «Баба, дай меду».

Когда клены в нашем лесу выпускали пятипалые резные листья, а у «ног» высоких деревьев резвилась зеленая поросль кленовых «детишек», мы срывали молодые нежные листья в плетеные корзины, плотно их набивая. С черешков кленовых листьев струился млечный сок, застывая на ладонях, и наши мордашки всегда были измазаны этим соком. Дома перекручивали через мясорубку зеленую массу, сок отжимали через марлю и варили на медленном огне до тех пор, пока не получался вязкий кленовый мед. За этим медом и приходил Валентинчик к бабушке Елене.

ПОЖАР И НОВАЯ ЖИЗНЬ

В 1951 году расселили в нашем бараке взвод военных, штрафников. А через неделю посреди ночи напали бандеровцы. Случилась перестрелка, и барак подожгли, плеснув на чердак скипидара. Тушили общими силами, и никто не погиб. Военные, быстро расправившись с бандеровцами, покинули барак. Он так и не загорелся полностью, только на чердаке остались следы пожара. Но народ разбежался кто куда, а нам идти было некуда. И остались мы вчетвером: мама, бабушка Елена, брат и я.

В 1952 году наш барак приспособили под пионерский лагерь и почему-то одну из комнат чуть ли не до потолка заполнили книгами. Большинство из них были с буквой «ять», изданы еще до революции. И открылся мне новый удивительный мир... Какое же это богатство – огромная библиотека! Однажды я читала там при свете керосиновой лампы, и меня потрясло до глубины души четверостишие Сергея Есенина, написанное им в 1910 году:

Там, где капустные грядки
Красной водой поливает восход,
Клененочек маленький матке
Зеленое вымя сосет.

Есенину ведь было всего 15 лет, когда он написал эти строки. Значит, он тоже знал про кленовый сок, про его жизненные силы! Значит, и он с молоком матери впитал этот сок своей Родины.

ЗОЛОТЫЕ КРУПИЦЫ ПАМЯТИ

Из листочков клена остролистного (Acer platanoides) выделяется целебный млечный сок, химический состав которого еще недостаточно изучен. Известно только, что в нем содержится немало сахара, даже когда листья еще не распустились. А потом под воздействием солнечных лучей появляется много дубильных веществ, алкалоидов, каротина, аскорбиновой кислоты. Поэтому растение используют в народной медицине.

Например, в Германии сироп, приготовленный из кленового сока, применяют для усиления мужской потенции. И бабушка моя тоже говорила, что этот сок возвращает мужскую силу, а еще лечит женские болезни, даже бесплодие. В Болгарии, Великобритании, Франции он считается тонизирующим, общеукрепляющим, обезболивающим и антисептическим средством.

Однажды в городе Торонто я познакомилась с жителем Канады, старым индейцем апачи. Он угощал меня кленовым сиропом и рассказывал, что кленовый сок продлевает жизнь, что из клена можно сделать отличные лекарства от многих болезней. «Только надо с кленом разговаривать и верить ему, – учил меня старый индеец. – Ведь это твой земной брат». Мой новый знакомый «разговаривал» с кленом с помощью своего банджо. Говорил, что еще его дед смастерил этот музыкальный инструмент из кленового дерева. В молодые годы индеец был охотником и ходил на медведя, который оставил на его плече глубокую рану.

«Вроде подстрелил косолапого, и он уже не шевелился, – рассказывал мой знакомый. – Подошел поближе и захотел потрогать, а он меня – лапой по плечу. Умер медведь, но рана долго не заживала, и врачи не могли помочь. А кленовая зола помогала. Надо сжечь кленовые ветки, взять угли и растереть в порошок. Такой золой присыпала рану моя матушка. И все прошло, вот только шрам остался».

Переводила на русский язык его английскую речь моя уже взрослая дочь, а я записывала рецепты. Когда вернулась из Канады в Россию, стала сравнивать те записи с другими. Когда-то я беседовала с деревенской шаманкой-целительницей из Иркутской области и тоже все записывала. А еще помнила, как лечила людей моя бабушка Елена, травница и целительница, живущая в затерянных лесах Западной Украины. И меня поразили совпадения во всех этих рецептах. Ведь люди, которые их сохранили, жили на огромном расстоянии друг от друга! Но всех их связывает тысячелетняя память. И такие рецепты, данные нам самой природой, мы должны собирать по крупицам, как золотой песок.

КЛЕНОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

• Даже застарелый радикулит лечат спиртовой настойкой из молодых веток клена: 100 г измельченного сырья на 0,5 л спирта, настаивать 2 недели. Растирать больные места и принимать настойку внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения 14 дней.

• От желтухи, изнурительного кашля, воспалений мочевого пузыря 1 ст. л. молодых сушеных листьев залить 1 стаканом кипятка, остудить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

• Туберкулез легких лечат кленовым сиропом (сгущенным соком), смешанным пополам с барсучьим жиром. Принимать по 1 ч. л. со стаканом горячего молока. Это средство лечит и туберкулез кожи (смазывать язвы).

• За 3 месяца выводит песок из почек и растворяет небольшие камешки настой молодых кленовых листьев. Залить 100 г листьев (сухих или свежих) 1 л кипятка, настоять ночь и пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Отхождение песка происходит мягко, так как средство еще и обезболивающее.

• При ревматоидном полиартрите помогает настойка коры молодых кленовых веток: 100 г сушеной коры залить 1 л спирта и выдержать 3 недели в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Как снять следы усталости

Мы привыкли со всех сторон слышать, что соль – это белая смерть. Я так не думаю, потому что все в природе целесообразно. Соль нужна в меру, а в некоторых случаях она творит чудеса. С помощью соли можно реанимировать лицо, утратившее сияние, уставшее, так сказать. Во-первых, раз в месяц можно делать соленые компрессы для кожи лица и шеи, об этом кто-то уже упоминал на страницах «Лечебных писем», и я не буду повторяться.

А во-вторых, раз или два в неделю я советую умываться соленой водой, для этого на 1 л кипяченой воды возьмите 1 ч. л. соли, обычной поваренной или морской, какая есть под руками. Сначала снимите с лица макияж, очистите кожу молочком, после этого умойтесь соленой водой. Промокните кожу полотенцем и нанесите крем.

Достаточно один раз перед сном делать так 1-2 раза в неделю. Соль тонизирует, очищает нашу кожу. Быстро исчезнут прыщи и неровности, появится румянец, исчезнет серый оттенок кожи. Только нельзя забывать, что это все произойдет при условии правильного питания. Если вы едите жареную картошку с салом, толку не будет.

Алена Быстрова, г. Тольятти

Все с маслом!

С наступлением холодов кожа на лице часто становится сухой, бледной. Исправить такое положение можно, если использовать регулярно маски на основе масел. Самое доступное и полезное – оливковое масло. Не пожалейте денег, купите бутылку самого лучшего.

Для маски разогрейте на водяной бане полстакана оливкового масла. Заранее вырежьте из ваты контур лица с прорезями для носа, смажьте этот контур с одной стороны обильно теплым маслом, почти пропитайте им вату, положите на лицо, сверху накройте полотенцем, заранее прогретым утюгом, и спокойно полежите минут 30.

Перед проведением процедуры подготовьте лицо: умойтесь, снимите косметику, слегка распарьте лицо умеренно горячей водой, а уже потом накладывайте масляную маску. Снимайте маску сначала салфетками, затем промокните лицо ватным диском, смоченным в теплом зеленом чае. Обычно после такой процедуры не требуется применение крема, но если вы чувствуете стянутость, можно нанести тонкий слой крема, остатки которого удалите салфеткой через 20 минут. Масляные маски я делаю по потребности, когда чувствую, что что-то не так. Эффект меня удовлетворяет.

Марина Капитонова, г. Мурманск

Крем с живыми витаминами

Мне уже много лет, но лицо выглядит ухоженным и не старым. У нас в семье все женщины с ранних лет были приучены ухаживать за лицом, руками, ногами, волосами, это считалось в порядке вещей. И это правильно, поскольку стареть мы начинаем гораздо раньше, чем замечаем первые признаки. Но я уже давно не стремлюсь покупать дорогие кремы, поскольку убедилась, что нет смысла платить огромные деньги за известное название: и дорогие, и дешевые кремы действуют практически одинаково, может быть, только отдушки дешевле или дороже.

Давно уже делаю просто: покупая крем, смотрю на состав. Если в нем есть натуральные масла и некоторые активные добавки, например гиалуроновая кислота, я покупаю дневной и вечерний. Дома в каждый добавляю натуральный свежий сок, например из ягод красной рябины или клюквы. Хорошенько размешиваю крем и тем самым оживляю его. Ни разу не заметила, чтобы крем испортился после этого, а для лица – огромная польза.

Для отбеливания пигментных пятен можно использовать сок хрена. Только его лучше вносить в крем непосредственно перед тем, как нанести на кожу. Зная свойства растений, плодов, фруктов, овощей, можно использовать их таким образом. Получается самая натуральная, живая косметика, самая полезная и действенная.

Тамара Васильевна Назарова, г. Краснодар

Советы мужчинам!

Дорогая редакция! Обращаюсь к вам от имени многих женщин, которые не могут нигде открыто выразить свое отношение к тому, как ведут себя наши дорогие мужчины. Почему-то у нас принято давать советы по уходу за собой только женской половине населения, тогда как в советах этих нуждаются и мужчины. Женщины и так всегда следят за собой, подкрашиваются, делают прически и т. д. Вот лишь несколько полезных советов для мужчин.

1. Собираясь утром на работу, встаньте на 10 минут раньше и примите душ. Это надо делать каждый день. Ведь мужчины потеют сильнее женщин, а запах несвежего тела никого не украшает.
2. Надевайте, пожалуйста, каждый день чистые носки и чистую рубашку. Сейчас уже практически в каждом доме есть стиральная машина, и это не проблема.
3. Пользуясь одеколоном, соблюдайте меру. Не выливайте на себя треть флакона.
4. Обладатели бороды и усов! Мойте каждый день ваши признаки мужественности на лице. Вы избавите себя от налета канцерогенов и никотина (если вы курите), которые скапливаются в волосах, да и смотреть на вас будет приятнее.
5. Приборы для маникюра придуманы не только для женщин. Они вполне подходят мужчинам. Нам, женщинам, очень нравятся не только сильные, но и ухоженные руки.
6. И поверьте, ваши аккуратность и свежий опрятный вид ничуть не умалят ваших достоинств, а нам будет намного приятнее ехать с вами в транспорте, общаться на работе и встречаться вечером.

С уважением,
Неля Сорокина, г. Санкт-Петербург

Голодайте

Лечебное голодание, один из немногих естественных методов восстановления здоровья, переживало всякие времена. Оно то взлетало на гребень «лечебной моды», то подвергалось яростным атакам официальной медицины, а порой и просто забывалось из-за недостатка информации. От чего помогает лечебное голодание? Всем ли оно показано и можно ли голодать без врачебного контроля? Рассказывает специалист по лечебному голоданию и здоровому образу жизни, автор курсов, брошюр и интернет-проекта «Лечебное голодание – путь к здоровью» А.А. АНДРЕЙКО.

– Александр Анатольевич, ваш многолетний успешный опыт голодания с максимальным сроком 35 дней на одной воде вызывает естественный вопрос: для чего голодать? Ведь голод всегда означал для людей мучения и гибель...

– Голод и лечебное голодание – это принципиально разные понятия, они никогда не стояли и не стоят рядом. Голод – явление вынужденное, когда человек, во-первых, испытывает сильнейший психологический стресс, а во-вторых, длительное время питается крайне недостаточно.

Добровольное голодание с лечебной целью – это могучее, данное нам самой природой средство оздоровления. Необходимо же оно для очищения организма от постоянно накапливающихся в нем токсинов (ядов, шлаков). На протяжении всей жизни организм подвержен хронической интоксикации пищевыми, бытовыми и промышленными ядами. Даже овощи и фрукты, купленные в магазине, выращены на химических удобрениях и опрысканы химией для сохранности. А воздух, которым мы дышим? В крупных городах это важнейший источник загрязнения организма. Конечно, через почки, кишечник, легкие, кожу основная часть ненужных нашему телу веществ довольно быстро выводится. Но полностью справиться с их лавиной организм, вечно занятый перевариванием пищи и выведением ее остатков, не может.

– Что же происходит с токсинами и отходами, которые остались?

– Они откладываются в периферических тканях, поражение которых не несет непосредственной угрозы жизни: в жировой ткани, в костно-связочном, двигательном аппарате и т.д. Но в среднем к 40 годам все резервы нашего организма для хранения отходов оказываются исчерпанными и начинаются отложения на жизненно важных органах. Результат – нарушение их функций, патологические изменения, развитие различных болезней. Поэтому необходимо периодически создавать условия для выведения накопленных токсинов.

– Так ли уж много этих отходов? Врачи говорят, что никаких токсинов в здоровом организме нет...

– Врачам еще в институтах преподают, что вся пища абсолютно чистая, не содержит токсинов и усваивается на 100%. Это противоречит реальному опыту прохождения пищи через организм, особенно сейчас, с развитием продуктовой химии. Любой человек, имеющий личный опыт голодания, знает, сколько и какой «гадости» из нас выходит – даже через 20 дней после полного прекращения питания. Каловые массы почти как мазут, в моче песок, кожа постоянно забивается – нужен ежедневный душ. А дыхание иногда даже можно видеть (как в мороз), настолько насыщен отходами выдыхаемый воздух. Наш организм всеми путями стремится побыстрее избавиться от отравляющего его «мусора».

А после выхода из правильно проведенного голодания появляются просто удивительные ощущения: легкость, ясность мышления, спокойствие, энергия. Хочется все время что-то делать. После одного из курсов я начал заниматься утренними пробежками и теперь делаю это почти ежедневно.

– Какие болезни можно лечить голоданием?

– Об этом говорил еще Гиппократ: «То, что нельзя вылечить голоданием, не вылечить ничем». Лечение голодом было его любимым рецептом. Такого же мнения придерживаются и многие современные врачи. Первая клиника лечебного голодания Ю.С. Николаева появилась в Москве еще полвека назад. А по мнению профессора А.П. Столешникова, все приобретенные с возрастом болезни – это результат хронической интоксикации, которая просто проявляется по-разному у разных людей. Один человек в конце концов заболевает астмой, другой – диабетом, третий – раком, а у четвертого кальцифицируются сосуды. Голодание же позволяет организму переваривать собственные больные ткани и клетки, создать среду, в которой гибнут болезнетворные микроорганизмы, растворять и выводить из организма токсины и ненужные вещества.

– Почему вы считаете, что голодание для человека естественно?

– Даже если не говорить о зимней спячке, все животные используют лечение голоданием при любой болезни. Это относится и к домашним животным. Больная собака или кошка всегда отказывается от пищи. То же самое, кстати, делают маленькие дети, которые еще не потеряли природных инстинктов, не испорчены цивилизацией: как только заболели – отказываются от еды. Мы, взрослые, тоже теряем аппетит, когда болеем, но стереотипы, привитые с детства, заставляют многих есть даже через силу. Отсутствием аппетита организм прямо указывает нам: ну дайте хоть немного отдохнуть, нормально восстановиться...

– Итак, голодать необходимо. Но какое голодание можно считать лечебным?

– Хотя голодание – естественный процесс, но наш организм к нему не приучен и будет испытывать стресс, особенно на первых порах. Поэтому лечебное голодание необходимо проводить в соответствии с определенными методиками, разработанными в ходе научных исследований и уточненными десятками тысяч успешно проведенных курсов голодания. Только четко следуя рекомендациям на всех стадиях и прислушиваясь к собственному организму, можно получить от этого процесса колоссальный эффект и устранить именно причины заболеваний.

Классическое голодание – водное: при нем вы не употребляете ничего, кроме чистой воды (лучше 2-3 литра в сутки).

– А всякие отвары, настои, соки?

– Все эти вещи содержат калории, микроэлементы и другие вещества, которые необходимо переварить, усво-

на здоровье



ить и лишнее вывести. При отсутствии внешнего питания организм отдыхает от этих функций, требующих больших затрат энергии. Так что если вы хоть что-то перекусываете или пьете, кроме чистой воды – это уже не голодание, а неполноценное питание. Оно может создать вам серьезные проблемы.

Основная цель в начале голодания – перевести организм на внутреннее питание. Но пока вы перекусываете, все функции, связанные с пищеварением, будут выполняться. Потребности вашего организма останутся высокими, а поступление недостаточно. То есть организм реально голодает.

– Разве нам не это нужно?

– Нет. Во время полного прекращения поступления пищи извне организм в течение 3-7 дней перестраивается на внутреннее (эндогенное) питание. Он очень экономно расходует свои запасы и полностью обеспечивает себя за их счет. Поэтому при лечебном голодании ваш организм реально ***не*** голодает: он просто использует внутреннее питание, которого ему с лихвой хватает – не нужно тратить огромную энергию, микроэлементы и витамины на процессы, связанные с пищеварением.

– Как чувствует себя человек во время голодания?

– Если вы проводите голодание впервые, самочувствие будет скверным. Но не из-за отсутствия питания, а из-за того, что яды и токсины в большом количестве начинают освобождаться со своих «складов» в тканях, суставах и органах и попадают в кровь, откуда организм уже будет их выводить. Эти дни пройдут быстро, надо немного потерпеть. А чтобы улучшить самочувствие и помочь себе избавиться от всей этой грязи, обязательно выполняйте определенные процедуры. Иначе интоксикация организма этими ядами может быть чрезмерной, и самочувствие ухудшится настолько, что придется прибегнуть к помощи врача.

– Какие это процедуры?

– Прежде всего клизма. Если вы голодаете впервые, то ставьте ее во время голода ежедневно – по крайней мере, дней 6-8, дальше по самочувствию. Кроме клизмы, это ежедневный душ и расслабляющий массаж. Советую также выполнять обертывания, делать естественные маски для лица и волос, массаж глаз и десен и т.д.

Постоянно лежать во время голодания не нужно и даже вредно. С утра делайте необременительную гимнастику, осторожно разминайте и растягивайте суставы и мышцы, побольше гуляйте на свежем воздухе. Ваше самочувствие будет намного лучше. Но в любой момент нужно иметь возможность сесть, а лучше лечь, и расслабиться. Многое здесь зависит от возраста и состояния организма.

– Как правильно заканчивать голодание?

– Выход из голодания важнее самого голодания. Большинство осложнений возникает именно из-за неправильного выхода, то есть неправильной диеты, особенно в первые дни восстановления. Чем дольше был срок голодания, тем строже должна быть диета, и желательно – столько же времени.

После 7-10-дневного голодания, а тем более длительного, нельзя начинать выход с твердой пищи. Вообще тут многое индивидуально, и каждый свою диету приобретает с опытом. Кому-то лучше всего свежевыжатые разбавленные водой цитрусовые соки, кому-то соки корнеплодов (моркови), кому-то овсяный отвар, кто-то выходит на овощных бульонах и т.д. Но никаких магазинных соков! На твердую пищу можно переходить не ранее, чем через 2 дня после начала выхода на разбавленных соках. Основными продуктами в этот период являются фрукты (сначала тертые, потом цельные), овощи (в том числе паровые, овощные супы и т.д.), мед, каши на воде, винегреты, салаты и т.д. Запрещается соль и любая тяжелая пища. Если на выходе появились неприятные симптомы, не принимайте никаких лекарств. Лучше снова войти в голод на 1-2 дня и потом опять начать выходить, например со свежих соков.

– При каких болезнях нельзя голодать?

– Тяжелые болезни – это показатель чрезвычайной загрязненности организма токсинами, отложения которых уже образовались на большинстве внутренних органов, сосудах, тканях и т.д. Иммунитет такого человека очень ослаблен, защитные функции организма притуплены, и неизвестно, какую реакцию может вызвать процесс голодания. Если болезнь, скажем, препятствует выведению токсинов из организма или переходу на эндогенное питание, то и в этих случаях риск возрастает.

К абсолютным противопоказаниям относятся далеко зашедшие формы рака, активный туберкулез, диабет 1-го типа, острый гепатит и цирроз, острая печеночная и почечная недостаточность, тиреотоксикоз, тяжелые сердечно-сосудистые, гнойно-воспалительные заболевания, паралич, желчнокаменная болезнь и др. Есть также и относительные противопоказания.

– Кто же в тяжелых случаях решает: голодать или нет?

– Только сам больной. И очень часто он излечивается (за несколько курсов) от заболеваний такой степени запущенности, что официальная медицина давно отказалась от него. При серьезных заболеваниях необходимо иметь железный настрой, веру и голодать только под присмотром опытного специалиста, начиная с очень малых сроков (24 часа).

В особо тяжелых случаях проводить курсы голодания надо в специализированных клиниках. К сожалению, бывают случаи, когда человек приходит к голоданию слишком поздно – болезнь уже не дает ему времени.

Поэтому, как сказал профессор Столешников, если вам за тридцать, а тем более за сорок лет, и даже если вы ничем не болеете, вам необходимо потихоньку заняться голоданием.

Беседовал
Александр Герц

Многие из нас знают лишь о послабляющем свойстве этого лекарственного растения. Но крушина ломкая может выручить и в других, самых неожиданных случаях. А чтобы она принесла только пользу здоровью, надо уметь правильно ее применять.

КРУШИНА ЛОМКАЯ

КАК СТАТЬ КРАСАВИЦЕЙ

Чтобы быть красивой, надо следить за своей кожей. Если она серая, тусклая, вся в прыщах, то лечиться придется не только наружными средствами. Надо помочь организму изнутри. Для этого вам понадобится кора крушины.

Рекомендуется периодически пить отвар из нее, чтобы очистить кишечник, и одновременно умываться этим отваром утром и вечером. Особенно хорошо он помогает при розовых угрях. Отвар из коры крушины снимает воспаление, а также омолаживает кожу, помогает восстановить ее поврежденные участки.

Поместите в эмалированную посуду 2 ст. л. измельченной коры крушины, залейте стаканом кипятка, закройте крышкой и прогрейте в течение 30 минут на слабом огне. Остудите, процедите, отожмите и доведите отвар до первоначального объема, долив кипяченой воды. Храните в прохладном месте не более 2 суток. Принимайте по 1/2 стакана на ночь.

Лицо протирайте ватным тампоном, обильно смоченным в этом же отваре. Можно его заморозить и приготовить косметический лед. При регулярном применении отвара для лица и курса внутреннего лечения (6-7 дней) можно избавиться и от прыщей, и от запоров.

Юлия Агаркова, г. Курган

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЖИВОТА

С детства мы приучены не обращать внимания на боли в животе. Мол, ничего страшного, поболит и само пройдет. Именно это – прямая дорога к колиту, аппендициту, язве и другим заболеваниям кишечника, желудка. К сожалению, я слишком поздно научился сразу реагировать на сигналы своего организма. Когда заработал язву желудка, тогда и спохватился. А чтобы не было таких проблем, надо в первую очередь следить за работой кишечника. Если с этим все в порядке, значит, организм здоров. Конечно, необходимы правильное питание, продукты с большим количеством клетчатки.

Мне повезло: еще в самом начале лечения язвы я узнал эффективный народный рецепт. Снадобье заставляет кишечник хорошо работать, устраняет гнилостные процессы в пищеварительном тракте и снимает воспаление. Ведь в составе сбора есть растения с вяжущими и противовоспалительными свойствами.

Надо взять 2 части коры крушины, по 1 части плодов тмина и цветков ромашки, 1/2 части травы золототысячника. Залить стаканом холодной кипяченой воды 1 ч. л. смеси, настаивать 12 часов, процедить. Выпивать перед сном целую чашку настоя, предварительно слегка его подогрев, чтобы был теплым.

Этот настой хорошо действует и на желудок, и на кишечник, и на печень. Исчезают тяжесть, вздутие и боли. Рецепт стоит использовать в комплексном лечении не только язвы желудка, но и других желудочно-кишечных проблем. Потому что чистый кишечник – это уже путь к выздоровлению.

Андрей Петрович Новиков, г. Новотроицк

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Этим рецептом я периодически пользуюсь уже не первый год. Как только начинаю чувствовать, что одежда становится тесной, устраиваю курс профилактики ожирения. Конечно, лучше такого не допускать, но, увы... Заодно я привожу в порядок весь пищеварительный тракт, и сразу становится легко. Рецепт такой.

Взять поровну кору крушины ломкой, плоды фенхеля и петрушки огородной, корни одуванчика лекарственного, листья мяты перечной. Все перемешать, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, прокипятить 30 минут и процедить. Выпить всю дозу утром до еды.

Курс – 10-12 дней. Иногда пью такой чай, если чувствую тяжесть в животе и нужны экстренные меры. Самочувствие заметно улучшается. Только я вам не советую самостоятельно заготавливать кору крушины. Она должна обязательно полежать год после того, как ее снимут, чтобы не возникала рвота.

Есть и еще одно предостережение. Несмотря на массу полезных свойств крушины, при длительном внутреннем применении снадобий из ее коры может возникнуть привыкание. Это ведет к увеличению доз, а при передозировке есть риск отравления. Также, чтобы его избежать, кору крушины следует использовать только в сушеном виде!

Нина Горошина, г. Новосибирск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КРУШИНА?

В народной медицине отвар из ветвей, листьев и плодов применяют при язвенной болезни желудка, гипоацидном гастрите, атонии кишечника, хроническом привычном запоре. Помогает крушина и при респираторных инфекциях, геморрое, подагре, хронических кожных заболеваниях, как ранозаживляющее.

Корень жизни для суставов

ЖИВОКОСТ – так в народе называют растение окопник лекарственный за его уникальную способность спасать здоровье костей и суставов. Чтобы ваши суставы не болели, применяйте высокоэффективные **Бальзамы ЖИВОКОСТ** на основе экстракта корней живокоста и комплекса природных биоактивных компонентов.



Действие Бальзамов ЖИВОКОСТ

- Эффективно предупреждают суставные боли (в том числе при переменах погоды)
- Стимулируют восстановительные процессы в суставной ткани
- Поддерживают прочность и упругость хряща
- Разогревают, улучшают питание суставов
- Укрепляют мышцы и связки
- Препятствуют образованию микротрещин в суставах

Состав Бальзамов ЖИВОКОСТ

Экстракты: окопник лекарственный, шиповник, корень лопуха, шлемник, золотой ус, сабельник, босвелия, алоэ, чага; масло чайного дерева, хондроитин сульфат, пчелиный яд, муравьиный спирт, прополис, мумиё, Д-пантенол.

ЖИВОКОСТ – чтобы кости не болели!

Спрашивайте в аптеках. Информация по телефону в Москве: (495) 686-08-42

«ЗДРАВУР» – РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА ЛУЧШЕ!

С помощью обычных кормов сложно, а иногда и невозможно сбалансировать кормление животных и птицы по всем необходимым параметрам, в т.ч. по витаминам и микроэлементам. В этом случае необходимо использовать витаминно-минеральные добавки – премиксы. Обогащая рацион, они повышают продуктивность животных и птицы, укрепляют их здоровье и иммунитет. Компания «Ваше хозяйство» производит кормовые добавки «Здравур» уже более 10 лет. Премиксы «Здравур Несушка», «Здравур Боренька», «Здравур Му-Му», «Здравур Козочка», «Здравур Цып-Цып», «Здравур Крепыш» широко известны и отлично зарекомендовали себя по всей России. Сотни тысяч хозяев и специалисты убедились в их качестве, пользе и выгоде. В составе премиксов «Здравур» – полный набор витаминов и микроэлементов, а также аминокислоты и ферменты. Аминокислоты улучшают белковый обмен, укрепляют здоровье животных и увеличивают продуктивность. Ферменты превращают неусвояемые вещества корма в доступные формы. Благодаря им ни один грамм кормов не тратится зря, как следствие, растут яйценоскость, привесы и, соответственно, выгода хозяина. Благодаря премиксам «Здравур» в молоке, мясе, яйцах повышается содержание витаминов, незаменимых аминокислот, улучшаются вкусовые качества. Важно еще и то, что во всех «Здравурах» отсутствуют гормоны, антибиотики, стимуляторы роста. А это значит, что продукция животных и птицы, получающих «Здравур», будет такой же «чистой», как и при кормлении только естественными кормами.

«Здравур» – это просто, полезно и выгодно!



Спрашивайте в отделениях почтовой связи!
Сертифицировано.
www.vhoz.ru

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ РАКА

У нескольких моих родственников находили рак, и я очень боялась, что тоже попаду в категорию пациентов онкологической клиники. Но моя подруга не дала мне впасть в депрессию и помогла понять, что здоровье зависит от меня самой. Благодаря ей я стала интересоваться целебными продуктами, в том числе и такими, которые оказывают противораковое действие.

Например, я узнала, что варка моркови целиком усиливает ее профилактические свойства на 25%. Раньше я варила морковку, мелко разрезая ее, а сейчас стараюсь варить ее целиком. Когда она готова, вытаскиваю из супа и быстренько натираю на крупной терке.

Таким же антираковым действием обладают многие другие овощи, особенно свекла и разные виды капусты – брокколи, цветная капуста, брюссельская и обычная кочанная. Оказывается, все виды капусты содержат вещества, которые называются индолами, стимулирующие образование антиоксидантов. Чтобы индолы эффективно воздействовали на организм, капусту лучше есть в сыром виде или готовить ее на пару. Я люблю положить цветную капусту в дуршлаг, поставить его на кастрюлю с кипящей водой и приготовить полезный ужин без варки в воде.

Очень люблю чеснок, который прекрасно связывает токсины и помогает удалять их из организма. Лук действует похоже – оба овоща содержат аллицин. Именно это серосодержащее вещество обладает способностью выводить токсины. Кроме всего прочего, чеснок стимулирует к работе белые кровяные клетки, которые нейтрализуют раковые.

Ликопен, которым полны помидоры, ученые недавно отнесли к продуктам от рака. Если потушить томаты минут 10-15, то количество ликопена резко увеличится. Я всегда добавляю помидоры в овощные рагу и борщи.

Недавно мой список полезных продуктов пополнился еще одним вкуснейшим блюдом – миндальными орешками. Они содержат небольшое количество ядовитых веществ, которые уничтожают раковые клетки, но совершенно безвредны для здоровых клеток (конечно, если не объедаться миндалем).

Полезны не только орехи, но и семечки. Больше всего я люблю семечки подсолнуха и кунжут. Иногда грызу тыквенные. Все семечки содержат лигнаны – растительные гормоны, оказывающие противораковое действие.

Когда у меня дома есть разные виды семечек, я смешиваю их, и каждый день съедаю по столовой ложке этого ассорти. Часто добавляю кунжут к овощным салатам и выпечке – это делает блюдо вкусным и еще более полезным. В магазинах продается хлеб с семечками, и я его тоже чаще покупать стараюсь. Особенно люблю, когда в него добавлены цельные зерна, и он приготовлен из муки первого сорта или грубого помола. Такой хлеб очищает кишечник и улучшает обмен веществ.

Когда я стала обращать внимание на диету, то перестала бояться наследственных болезней, в том числе – опухолей.

Светлана Михайлова, г. Смоленск

КЛАДОВАЯ ПРИРОДНОЙ МУДРОСТИ

Полюбите морковь! Энергия, сила, желания рождаются, появляются, реализуются там, где есть культ красавицы моркови. Делайте салаты, добавляйте ее в пищу, пейте из нее соки.

Морковь рекомендуют есть беременным женщинам для нормального роста и развития плода. Особенно полезен морковный сок (до 0,25 л в день) в последние месяцы беременности – он уменьшает вероятность сепсиса при родах.

Мускатный орех. Если хотите оставаться всегда желанной для мужа, возьмите за правило держать дома среди обязательных для вашей кухни пряностей мускатный орех. И как пряность добавляйте его во все блюда, которые подаете мужу и которые едите сами. Неоценимое достоинство мускатного ореха в том, что он будит потребность в любви.

Баклажаны. Главное достоинство баклажана как домашнего лекаря заключается в его оздоровительном действии на сердечно-сосудистую систему. При регулярном употреблении блюд из баклажанов постепенно нормализуются обменные процессы в организме, вследствие чего падает уровень холестерина. Вслед за этими изменениями замедляется развитие атеросклероза, что особенно важно для людей пожилого возраста.

Полезен баклажан и страдающим подагрой, так как способствует выведению из организма солей. Еще один плюс – благотворное воздействие на кишечник, в результате чего предупреждается появление в нем гнилостных процессов.

Подобно метле, баклажаны выводят из организма вещества с токсическим действием на клетки (включая радионуклиды).

Адрес: Н.С. Козымаевой, 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243

АБРИКОСЫ – В ПОМОЩЬ ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВУ

В молодости я жил в городе Новочеркасске – учился в Азово-Черноморском сельскохозяйственном институте на агрономическом факультете. И меня поражали улицы этого города: все они сплошь были засажены абрикосами. В пору цветения от них не оторвешь глаз: они все усыпаны огромными белыми или розовыми цветками. Я обстоятельно изучал полезные свойства абрикосов и пришел к выводу: их плоды очень полезны для укрепления здоровья. С их помощью можно избавиться от многих тяжелых заболеваний. Как результат – они способствуют продлению жизни. Приведу такой пример: жители долины Хунза (Пакистан) – долгожители, продолжительность их жизни в среднем достигает 90 лет, но немало из них доживают и до 100 и 120 лет, а некоторые и до 150 лет.

Учеными установлено, что долголетием они обязаны большому количеству употребления в пищу абрикосов. Конечно, мне далеко до этих долгожителей, мне идет всего 88-й год. Тем не менее у меня с помощью

абрикосов есть возможность достичь официального долголетия (90 лет), а может быть, и немного больше.

Именно поэтому я каждый день съедаю за 4-5 приемов по 100-150 г сушеных абрикосов (кураги). Их главное диетическое и лечебное достоинство – большое содержание калия, необходимого для поддержания деятельности сердечно-сосудистой системы. Както несколько лет назад я обратился к терапевту в областной больнице и сказал: «У меня распухли ноги. Может, это почки?» Он осмотрел ноги и сказал, что проблема не в почках, а в сердце. Выписал мне для лечения аптечные препараты. Эти препараты помогали, но отеки спадали вяло. В то время я увлекался изучением абрикосов и решил есть сушеные абрикосы (курагу). Опухоль на ногах сразу же спала, как и отеки под глазами.

Рекомендуется применять свежие плоды абрикосов и для лечения анемии, при заболеваниях кожи, ротовой полости, при трофических язвах. Сушеные плоды рекомендуются при атеросклерозе, коронарной недостаточности как источник легкоусвояемого калия. Абрикосы улучшают память, повышают работоспособность мозга благодаря фосфору и магнию, содержащимся в плодах в большом количестве. Они применяются при поражениях центральной нервной системы, слизистых оболочек глаз, как слабительное средство.

Такое сильнейшее действие на оздоровление организма абрикосы оказывают благодаря богатейшему содержанию в них важнейших лечебных веществ.

В свежих абрикосах содержатся до 27% сахаров (в сушеных – до 84%), в основном сахарозы, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная, салициловая), пектины, провитамин А, придающий мякоти плодов оранжевую окраску, крахмал, минеральные вещества (железо, фосфор, кальций, магний) и микроэлементы (калий, натрий, медь, а также более редкие, но необходимые для здоровья молибден, никель и титан), ароматические и дубильные вещества, витамины С, Р.

Таким большим количеством ценных лечебных веществ в абрикосах я и поддерживаю свой организм в удовлетворительном состоянии.

Кстати, сушеные плоды абрикосов без косточек называются курагой, сушеная мякоть с косточкой – это урюк. Сушеные плоды содержат высокий процент целебных веществ, поэтому их нужно употреблять умеренно. Мыть их надо тщательно, так как они обрабатываются химикатами, в основном серой. Я их обычно подвергаю кратковременному кипячению.

Существует ряд побочных действий и противопоказаний. Свежие и сушеные плоды не рекомендуются при язвенной болезни желудка и остром гастрите. Так как плоды абрикосов содержат высокий процент сахарозы и глюкозы, они противопоказаны больным диабетом.

Адрес: Григорию Николаевичу Ощенко, 694240, Сахалинская область, г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Любая бабушка хочет, чтобы ее внуки были здоровы. Реклама навязывает малышам шоколадки и чипсы, конфеты и жвачки, а родители и бабушки сражаются с этими монстрами, как могут. Попробуй с утра заставить ребенка съесть кашу, когда он видит, что «крутые» дети питаются шоколадными шариками или «Молочными ломтиками». Мало того, что все это стоит безумных денег, так и польза от этой еды сомнительная.

Поэтому приходится изобретать такие блюда, которые будут помогать здоровью внуков, и при этом съедаться с удовольствием. Мой старший внучок – большой любитель запеканок. Я делаю их из творога и разных каш. Иногда смешиваю каши и творог, и получается белково-углеводный завтрак.

Чтобы ребенок ел запеканку с удовольствием, важно подавать ее к столу сразу же после приготовления. Частым гостем на нашем столе является запеканка из овсяной каши.

Я беру тарелку (стандартную детскую порцию граммов в двести) овсяной каши. Добавляю в нее немного изюма (его замачиваю за полчаса до приготовления запеканки). Туда же высыпаю полстакана муки, 1 ст. л. сахарного песка, чуток ванилина и корицы (конечно, ее можно класть по желанию и по вкусу). Затем кладу 1 яйцо, наливаю 100 мл молока и по вкусу солю. Все тщательно перемешиваю. Смесь выкладываю в смазанную маслом форму для запекания и держу в духовке на небольшом огне 40 минут.

Готовую запеканку подаю к столу с йогуртом, кусочками фруктов или вареньем. Блюдо получается – пальчики оближешь! Внуки всегда просят добавки, а иногда и по три порции за завтрак или ужин съедают.

Очень хочется, чтобы малыши ели овощи и фрукты, а с этим тоже нередко возникают проблемы. Чтобы и тут обхитрить ребят, я готовлю вкусное морковно-яблочное суфле. Это легкий десерт, который помогает сохранить детям зоркие глазки.

Морковь я нарезаю на небольшие кусочки и тушу с молоком. На 2 морковки использую полстакана молока. Пока морковь готовится, очищаю 2 яблока. Мягкую морковь и яблоки пропускаю через мясорубку, соединяю с 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сахара и сырым желтком яйца. Добавляю растопленное сливочное масло (3 ст. л.) и взбитый белок от яйца. Все это немного перемешиваю, выкладываю в смазанную маслом форму и довожу до готовности в духовке (если есть возможность, то лучше сделать это на пару). К готовому суфле подаю кусочек сливочного масла.

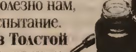
Когда детский стол накрывается с выдумкой и любовью, внучата едят все блюда с удовольствием. Дети всегда чувствуют, с каким настроением готовит хозяйка. Эта энергия передается им вместе с едой. Если готовить без души или с негативными эмоциями, то дети оставляют все в тарелках, просто не желая это есть. Так что, дорогие бабушки и мамы, изобретайте новые вкусные блюда и помните, что главное – это хорошее настроение на кухне.

Юлия Владимировна Гутина, г. Хабаровск

ЦИТАТА

И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое как на испытание.

Лев Толстой



Утреннее пробуждение

«Как утро начнешь, так день и проведешь», – так говорила моя бабушка. И еще она любила повторять, что из маленьких частиц – дней – слагается то, что именуется жизнью! Об этом я стал часто вспоминать после перенесенного сложного заболевания.

Я начал размышлять: как сделать так, чтобы каждый день был насыщенным, полноценным. Прежде всего, я сам должен быть в хорошей физической форме – только тогда я смогу выполнить большую часть из того, что спланировал на день. Так я пришел к убеждению, что утренняя зарядка-«пятиминутка» мне необходима. Ибо от того, как ты начал день, напрямую зависит то, как он пройдет. Но на какие-то резкие и активные действия в утренние часы я не был способен. Мне надо было раскачиваться постепенно, неторопливо. И я нашел то, что мне подошло – утреннюю гимнастику в постели.

Замечу: такая зарядка – не синоним «физической тренировки». Ее задача – пробудить организм после сна и настроить на нужную волну. Все упражнения выполняются лежа.

- Проснувшись, медленно выполните потягивающее движение, подняв руки кверху и вытянув носки ног.
- Разведите руки в стороны и полежите так минуту–другую, при этом глубоко вдыхая и медленно выдыхая.
- Лежа на спине, постарайтесь сильно втянуть живот, затем выпятите его. Повторите движение 10–20 раз.
- На вдохе напрягите мышцы пальцев рук и ног, сосчитайте до десяти и, выполняя выдох, расслабьте мышцы.
- Разотрите ладонью живот по часовой стрелке и против. Это улучшит работу кишечника, избавит от запоров.
- Слегка приподнимите правую ногу, выполните встряхивающие движения стопой, опустите ногу. Повторите левой ногой.
- Поднимите руки вверх, выполните движения, словно вы стряхиваете воду с рук.
- Лежа на спине, согните правую ногу в колене. Затем, скользя стопой по постели, постарайтесь пяткой достать до ягодиц. А после этого спокойно выпрямите ногу. Повторите движение другой ногой.
- И.п. – то же. Опираясь на лопатки и стопы, постарайтесь как можно выше поднять таз.
- Поработайте мышцами лица: закрывайте и открывайте глаза, двигайте бровями, открывайте и закрывайте рот.
- Сядьте на край кровати. Переплетите пальцы рук, этот «замочек» положите себе на затылок и смещайте руки вверх–вниз, вправо–влево. Затем надо прижать ладони к ушам и кончиками пальцев рук постучать по затылку. Такие движения активизируют мыслительную деятельность, пробуждают жизненную силу организма.
- Медленно встаньте с кровати, расправьте плечи и потянитесь.

Казалось бы, ничего особенного вы не сделали. Но ваш организм проснулся, и заряд бодрости на целый день обеспечен!

И. Титов, г. Ижевск

Укрепляем сердце и сосуды

Мой муж после выхода на пенсию сразу как-то сник, стал менее активным – редко выбирался из дома, а все больше проводил время у телевизора. И у него стало шалить сердечко.

Пошел к врачу. Тот выписал лекарства и сказал, что гиподинамия способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. А вот физические упражнения активизируют обменные процессы в сердце, увеличивают кровоток. И посоветовал: «Чтобы сердце было в порядке, больше двигайтесь, делайте зарядку! Даже получасовой гимнастики достаточно для укрепления сердечной мышцы!»

От врача Игорь принес домой распечатку комплекса специальных упражнений. Начал заниматься. Но делал это не регулярно. Пришлось мне вмешаться – и теперь мы вместе один или два раза в день выполняем упражнения этого комплекса. А еще взяли за правило каждый день совершать вечернюю прогулку – одолеваем по 2-3 км! Самочувствие улучшилось, от сердечных лекарств муж отказался.

1. Встать на ковер. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Дыхание обычное, но более глубокое. Вдыхая через нос, медленно поднять руки через стороны вверх. На выдохе опустить руки.
2. Сложив руки в «замок», поднять их над головой ладонями вверх и одновременно отвести назад правую ногу (поставить на носок) и прогнуться. Вернуться в и. п. Повторить упражнение, но с отведением другой ноги.
3. Поднять вверх сцепленные в «замок» руки, выполнять наклоны туловища в сторону. Если такая нагрузка будет для вас чрезмерной, делайте наклоны, поставив руки на талию.
4. Руки согнуть перед грудью. На «раз» – слегка развести руки в стороны, при этом выполняя небольшой разворот туловища вправо. На «два» – вернуться в и.п. Повторить влево.
5. Развести руки в стороны – вдох, наклониться вперед, кистями рук коснуться коленей – выдох.
6. Походить по комнате, высоко поднимая колени.
7. Держась за опору, выполнить махи то правой, то левой ногой.
8. Подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол, испытывая удар. После 20–30 таких встряхиваний можно сделать небольшой перерыв, а затем продолжить.
9. Поднять прямые руки через стороны вверх, опустить руки через стороны до уровня плеча. Затем свести прямые руки перед собой, ладонями друг к другу, развести руки в стороны и опустить вниз. Отдохнув, повторить данную последовательность движений.

Прислушивайтесь к себе. Если во время занятий наблюдается резкое ухудшение самочувствия – слабость, учащенное сердцебиение, головокружение и болевые ощущения в сердце, то занятия следует немедленно прекратить и спокойно полежать в течение 10-15 минут с полным расслаблением мышц.

И еще: выполнение упражнений должно проходить в комфортном для вас темпе, а количество повторов упражнений увеличивайте постепенно.

Д. Волчкова, Волгоградская обл., г. Михайловка

ДЕЛИТЕСЬ РАДОСТЬЮ!

В каждом номере «ЛП» на последних страницах есть душераздирающие просьбы о помощи. Бог знает, насколько оправданы эти надежды. Не зря в газете есть предупреждение: «Что полезно для одного, может быть противопоказано для другого». Но едва ли кто-нибудь из вопиющих знает, что самая надежная помощь совсем рядом – на 27-й странице этой же газеты! Это – рубрика «Лечим душу», в которой приводятся примеры чудесных исцелений от любых болезней в любой их стадии. Потому что, как сказано в Евангелии, «человекам это невозможно, но не Богу, ибо все возможно Богу» (Мк. 10, 27).

Да! Лечит здесь Бог – «Всемощный врач душ и телес наших». Иногда через посредников – великих угодников своих. Пожалуй, все слышали о св. Николае Чудотворце. Но далеко не все знают о святом праведном Иоанне Кронштадтском. И еще меньше знают, что по силе молитвы он не уступает св. Николаю. Убедиться в этом может всякий, прочитавший книгу И.К. Сурского об Иоанне Кронштадтском. Автор книги был лично знаком с батюшкой.

Отец Иоанн излечивал даже безнадежных больных. Исцеления происходили ежедневно, и не только в личном присутствии о. Иоанна, но и по письменным обращениям к нему. Одна больная уже не подавала признаков жизни. Тогда ее муж послал батюшке телеграмму – и с того часа женщина начала поправляться.

Исцеления получали и православные христиане, и иноверные. Батюшка изгонял бесов, прекращал эпидемии, помогал в житейских нуждах. Он совершил столько благодеяний, что все просто невозможно перечесть!

Был момент, когда надо мной нависла угроза смерти и надежда на помощь врачей рухнула. И тогда напомнил мне Господь, что бывают чудеса. В рубрике «Лечим душу» я прочитал о чудесных исцелениях от тяжелых недугов по молитвам св. пр. Иоанну Кронштадтскому. И вера моя спасла меня. «Просить исцеления нужно не у тех врачей, что приговорили тебя к смерти, а вот у этого Врача», – говорил когда-то Иоанн Кронштадтский, указывая на икону Спасителя.

И вы верьте, молитесь и получите исцеление! Получив желаемое, не забудьте заказать в церкви благодарственный молебен. А если, испрашивая исцеление, в молитве своей вы дали какой-нибудь обет – непременно исполните его! Иначе болезнь может возвратиться к вам. Сам Христос сказал исцеленному Им человеку: «Вот, ты выздоровел; не греши больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Ин. 5, 14).



В Свято-Иоанновском женском монастыре собирают свидетельства чудесных исцелений по молитвам св. пр. Иоанна Кронштадтского. Вы можете сообщить об этом лично (с двумя свидетелями исцеления) по телефону 8-10-7-812-234-24-27 или письменно: 197022, г. СПб, набережная реки Карповки, д. 45/36, Свято-Иоанновский монастырь, настоятельнице.

Делитесь радостью! Ведь рассказ о вашем чудесном исцелении даст надежду и другому – нуждающемуся, болящему.

И в заключение добавлю: нужно твердо верить и помнить, что отец Иоанн остался прежним, только незримым для нас заступником и молитвенником перед Богом – там, за рубежом его земной жизни.

Будьте здоровы! Мир вам!

Виктор, Витебская область (адрес в редакции)

НЕУЖЕЛИ ТАКОЕ БЫВАЕТ?

В квартире моей одноклассницы Татьяны во время встречи Нового года произошла такая история. Замкнуло гирлянду на елке, начался пожар. И хотя пожарные приехали быстро, но выгорела половина комнаты. И потом, когда мы были в Покровском монастыре, я посоветовала подруге купить икону Божией Матери «Неопалимая Купина». Через этот образ Пресвятая Богородица спасает от «огненного запаления» – от пожаров.

Татьяна купила икону, отвезла ее домой и поместила на кухне. И вот однажды я отправилась к ней в гости. Захожу в подъезд, а там полным-полно дыма. Думаю: «Где-то пожар». Поднимаюсь к Татьяне, говорю: «Что произошло?» Оказалось, Татьяна жарила картошку и, оставив сковороду на электрической плите, ушла в комнату смотреть телевизор. Дверь прикрыла. Картошка на сковороде вся выгорела, но огонь не перекинулся на мебель, которая стояла рядом. И вещи, находившиеся рядом, не пострадали. Пожара не было. Это ли не чудо!

А вот другая история. Моя знакомая Светлана работала продавцом. Весь день на ногах. Стали болеть тазобедренные суставы – даже ходить было трудно.

Светлана – человек верующий. Она отправилась с паломнической группой в Нижегородскую область – в Серафимо-Дивеевскую обитель. Светлана молилась у святых мощей прп. Серафима Саровского и купалась в святых источниках (их там пять!).

Света была довольна. Но «довольна» – даже не совсем подходящее слово! Ведь Господь явил ей чудо исцеления по молитвам великого угодника Божьего прп. Серафима Саровского. Слава Богу за все!

Адрес: Людмиле Николаевне Матвеевой, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-498-304-10-19

КТО НЕ ПАДАЛ, ТОТ НЕ ПОДНИМАЛСЯ

Все мы не без греха – такова природа человеческая. По собственному опыту знаю, что осознание ошибок и покаяние всегда приносит облегчение. Но, к сожалению, не всегда есть возможность сходить в церковь на исповедь. И тогда я читаю псалом 50 («покаянный») или молитву к Господу о прощении грехов. И на душе становится легче.

«Согреших, Господи, помилуй мя!
Приими мя, заблудшую овцу и
сопричти избранному Твоему стаду!
Дай мне сердце, Сердцеведче Боже,
Тебе почитающее, Тебе боящееся, Тебе
любящее, воле Твоей последующее!
Настави мя на путь твой, и пойду
во истине Твоей! Призри на мя и
помилуй мя, по суду любящих имя
Твое! Господи Боже сил!
Обрати нас и просвети лице Твое, и
спасемся».

Желаю всего наилучшего.

Д. Орлов, г. Тула

У меня обнаружены полипы в носу, и врач советует удалить их хирургическим путем. Конечно, я сама виновата, вовремя не заметила симптомов болезни, но и под нож ложиться не хочется. Есть ли народные методы избавления от полипов в носу с помощью трав или других доступных средств? Хочется справиться с проблемой каким-то безопасным способом, даже если для этого придется приложить усилия и терпение. Может быть, существуют советы по диете, ведь откуда-то эти полипы взялись. Видно, что-то не так в моем организме.

Анна Ивановна Шарова, г. Клин

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПОЛИПОВ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Уважаемая Анна, полип – это доброкачественная опухоль, которая может появиться в любом полом органе, где есть слизистая оболочка. Полипы носа представляют собой разрастания воспаленной слизистой носа или околоносовых пазух. Полипы могут быть единичными и множественными (в этом случае говорят о полипозе).

Раз появились полипы, значит, имеются нарушения обменных процессов в организме. Поэтому недостаточно просто удалить разрастания (хирургическим путем или с помощью препаратов фитотерапии), важно еще и не допустить их повторного появления.

Нередко появление полипов долго ничем себя не проявляет и обнаруживается только при обследовании пациента – во время лечения какого-либо другого заболевания. Симптомами носовых полипов являются чихание и насморк (со слизистыми или слизисто-гнойными выделениями), снижение обоняния и изменение вкуса. Полипы могут сопровождаться более или менее интенсивной головной болью.

Причинами появления полипов в носу могут быть инфекции и аллергии. Обязательно обращайте внимание на наследственный фактор.

Кроме причин наследственного характера, конечно, важны образ жизни, питание, и как следствие, наличие или отсутствие общих заболеваний.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ?

Удалить полипы вы можете с помощью трав, голодания и изменения обмена веществ. Для этого надо обратить внимание на правильное питание, свой режим, общеукрепляющие процедуры, а также улучшить состояние иммунитета.

Известны также случаи самостоятельного исчезновения полипов при излечении основных заболеваний. Если человек разумно и активно лечится и при этом придерживается принципов натурального питания, то полипы как минимум перестают расти, что уже немаловажно.

Очень полезны при полипах голодания, но в домашних условиях безопасно проводить голодания не более 3 дней. Начните голодать по 24-36 часов 1 раз в неделю, во время которых можно не только ничего не есть, но и не пить воды. Когда ваш организм привыкнет к кратковременным голоданиям, попробуйте голодать 3 дня подряд 1 раз в месяц. Не забывайте в эти дни пить талую или просто очищенную воду (не газированную).

Следите за режимом сна и отдыха, вовремя лечите все основные заболевания, так как полипы любят вырастать на местах, где имеется длительно существующее воспаление.

ДИЕТА

Ограничьте потребление мяса и других белков, сократите использование сахара и соли, а также старайтесь не покупать рафинированных, консервированных и модифицированных продуктов. Поменяйте свою диету в сторону увеличения свежих натуральных продуктов, рыбы, растительных жиров и кисломолочных продуктов.

Ежегодно проводите курс лечения и профилактики ягодами калины. Осенью (с сентября до наступления ранней зимы, хотя бы в течение 4-5 недель) съедайте по 2-3 горсти свежих ягод (причем есть их нужно одну за одной, по очереди).

Съедайте по 1/2-1 ч. л. сухой измельченной морской капусты 2-3 раза в день натощак или добавляйте ее вместо соли к готовым блюдам, посыпая их порошком из измельченных морских водорослей.

Очень полезно пить морковный сок. Можете добавлять в него сок чеснока или лука, а также сок шпината. Пейте по 0,5 стакана морковного сока 2-3 раза в день.

ФИТОТЕРАПИЯ

• Все видимые при осмотре полипы и папилломы ежедневно смазывайте соком чистотела.

• Смешайте в равных частях цветки ромашки и траву чистотела, 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипящей воды и дайте настояться 6–8 часов, после чего процедите и принимайте по 1 ст. л. за 30 минут до еды. Пейте настой в течение 1 месяца, затем сделайте перерыв в 10 дней и при необходимости повторите курс.

• При полипах в носу 1 ч. л. надземной части растения молочая залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и процедите. Втягивайте настой носом или промывайте носовую полость с помощью маленькой клизмочки.

• Смешайте на кипящей водяной бане измельченные в пудру траву зверобоя и несоленое сливочное масло в соотношении 1:4 (по объему). Добавьте на каждую чайную ложку смеси 5 капель сока травы чистотела и все тщательно перемешайте. Закапывайте в каждый носовой проход по 2 капли смеси 3–4 раза в день. Курс лечения 7–10 дней, затем перерыв 2 недели и снова курс лечения 7–10 дней.

• 1 ст. л. сухой измельченной травы аниса обыкновенного залейте 100 мл медицинского спирта. Дайте настояться в темном и теплом месте в течение 10 дней, через день встряхивая содержимое, и процедите. При полипах в носу эту настойку, разведенную кипяченой водой в соотношении 1:3, закапывайте по 10–15 капель 3 раза в день. Курс 1 месяц. Перерыв 3–4 недели и снова курс 1 месяц.

Как сохранить спокойствие

Сохранять спокойствие непросто – вокруг непомерное количество информации, человек просто не в состоянии все усвоить. Ритм жизни ускоряется, успеть все становится практически невозможно, накапливаются незавершенные дела. Незаметно появляется усталость, тревога, раздражительность и даже страх. Страх что-то забыть, опоздать, упустить шанс. Это мешает сосредоточиться и отвлекает. По вечерам в памяти прокручиваются прошедшие события, и в это время мозг тратит психическую энергию впустую.

Постоянные стрессы не проходят бесследно. Тревога и напряжение сказываются на здоровье. Неслучайно говорят: «Все болезни от нервов». Внезапно накатывает волна раздражительности или апатии. Человек ощущает, что его ничего не радует, ничего не хочется, как будто не хватает какого-то главного жизненного витамина. Многие называют это состояние депрессией, и это не верно. Депрессия – серьезное заболевание, нуждающееся в лечении, и диагноз может быть поставлен только врачом.

Тревожность может привести к состоянию безразличия, когда все воспринимается в черно-белых тонах, и кажется, что ничего интересного в жизни не произойдет. Появляются проблемы со сном: трудно уснуть, сон поверхностный, а утром такое чувство, как будто и не спали. Современная жизнь такова, что нервную систему необходимо защищать. Способов много. Можно выкладываться в спорте, можно принимать аитамины или успокаивающие средства. Обращаясь к лекарствам, нельзя забывать о главном: необходимо оставаться бодрым и активным в течение всего дня.

Если жизнь предъявляет высокие требования, то препаратом выбора должно стать средство действенное, не вызывающее заторможенности и сонливости. К таким препаратам относится «Тенотен» – современное успокаивающее средство. Современные дети также живут очень напряженной жизнью и для них есть специальная детская форма – «Тенотен детский».

Избавьтесь от тревоги и напряжения, и жизнь наладится, ничто не помешает продуктивно работать и наслаждаться жизнью. Как правило, постепенно улучшаются память, внимание. Появляется возможность все делать продуманно и в срок. И поводов для беспокойства становится все меньше и меньше.

Оставайтесь спокойными – и все будет хорошо!

По имеющимся данным, «Тенотен», содержащий наноконцентрации активного вещества, практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, не вызывает привыкания и пристрастия, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможность появления нежелательных эффектов.

«Тенотен» – успокойся и улыбнись!

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.tenoten.ru

Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНСЗСР

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Если у вас в доме пьяница...

Не отчаивайтесь! Попробуйте помочь пьющему человеку настойкой «Елейной соли»! Еще в древние времена ее применяли как средство от запоя и успокоения особо агрессивных. Тайну «Елейной соли» мне открыл настоятель из монастыря. Применять ее лучше без ведома пьющего. Кроме того, как целитель с медицинским образованием хочу добавить, что с пьющего обязательно надо снимать программы: родовое проклятье, программу зомбирования, программу уничтожения личности человека. Уровень биополя у пьющего падает и происходит откачка энергии от человека к згрегору пьянства. Восстановить все это можно только путем коррекции тонких тел человека через **покаяние и осознание.** Я это делаю дистанционно по фото. Кстати, при коррекции тонких тел человека меняется не только отношение к алкоголю, но и уходят любые неудачи, успешно решаются семейные проблемы и проблемы здоровья.

Пишите: 644053, г. Омск, а/я 2591, Агаркиной Надежде Дмитриевне. Вкладывайте конверт с обратным адресом! Фото вкладывайте только после вашего звонка!

Звоните: 8(3812)64-36-25, 8(3812) 29-26-81.

ИП Агаркина Н.Д., ОГРН 304550132800345. Диплом целителя от 25.06.2004 г., № 1-Ц

«Живица» против рака

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичное название: **«Живица»**. Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил **патент РФ (№2028808)** на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практикв, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик-корень», на Иссык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов, и т.д. Но делать ставку на одно средство – значит использовать один шанс из многих, данных нам природой; вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить двйствующие вещества.

В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс **«Живица»**, состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патвнт РФ №2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

- Кондратенкова В. М. (г. Воронеж) – опухоль головного мозга с множественными метастазами. Сильные головные боли, потеря памяти и ориентации, сильная общая слабость. После лечения «Живицей» отмечено исчезновение метастазов головного мозга. Пациентка выписана на работу.
- Найленко М. Х. (г. Хабаровск) – рак тела матки 3-й ст. Больная тяжвлая, сама себя не обслуживала, не вставала, теряла в весе. Послв нескольких курсов лечения по системе «Живица» пациентка встала с постели, ведет нормальный образ жизни, сама себя обслуживает.

Я была счастлива узнать о таком подвижникв, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу:

129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица».

Тел.: 8(499)760-24-32, 8(499)760-20-72, 8-915-200-555-2, с 11.00 до 18.00 без выходных.

www.givica.ru givica@inbox.ru Татьяна Абрамова

Лиц. Серия МДКЗ № 18244/9703

ДВОЙНОЙ УДАР ПО АРТРИТАМ И АРТРОЗАМ!

Около 40 лет назад европейские ученые стали использовать для лечения суставов натуральные средства Глюкозамин и Хондроитин. Революционные изменения в лечении артритов и артрозов были зарегистрированы, когда Глюкозамин и Хондроитин объединили в один комплекс.

ГЛЮКОЗАМИН – *жизненно необходимый строительный материал для хряща.* Организм человека производит хрящ только тогда, когда глюкозамин имеется в достатке. Глюкозамин-сульфат обладает оптимальной, около 90%, биохимической всасываемостью, он лучше всего подходит для облегчения остеоартрита (подтверждено многочисленными клиническими исследованиями на протяжении четверти века).

ХОНДРОИТИН – *полноценное питание и максимальная защита хрящей.* Хондроитин-сульфат – компонент, имеющий первостепенное значение для лечения заболеваний суставов, он доказал целебную эффективность по регенерации хряща.

Пациенты и врачи часто задают вопрос: что является более эффективным в лечении остеоартроза – глюкозамин, хондроитин или их комбинация?

Специалисты после многолетней практики заявляют, что одновременное использование глюкозамина и хондроитина по стимулированию образования нового хряща и защите существующей хрящевой ткани является взаимоусиливающим. Длительные клинические исследования, проведенные во многих странах, подтвердили высокую эффективность комплексного препарата и его полную безопасность для здоровья.

Рекомендуем обратить внимание на разработку санкт-петербургских специалистов – **«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс»**, производимый компанией «Фармакор Продакшн». «Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» – оптимальное соотношение Глюкозамина сульфата и Хондроитина сульфатв, рекомендован для длительного применения, действует на причину заболевания и при этом не влияет на другие органы и системы организма человека. В производстве «Глюкозамин-хондроитинового комплекса» используется только высококачественное сырье, осуществляется многоступенчатый постадийный контроль качества.



Спрашивайте в аптеках или закажите товар по почте напрямую от производителя!

Доставка наложенным платежом.

Заказы по телефону 8-800-333-30-20 (звонок бесплатный, круглосуточно)

Уточните возможные противопоказания.

Не является лекарственным средством.

ООО «Фармакор Продакшн», 197375, Санкт-Петербург, ул. Репищева, д. 14А. ОГРН 1037804009132. Сан. эпид. 77 99 20 919 Б.000901 06 04 от 02 06.2004 РОСС RU.AE29 B05902 от 16.05.2008 г.

НЕТ ОСЕННЕЙ ХАНДРЕ!

Темная петербургская осень регулярно выводила меня из себя. Каждый год, с наступлением промозглой и дождливой осенней погоды, у меня начиналась настоящая депрессия. Пропадало настроение, ничего не хотелось (особенно – на работу). Усталость сопровождала меня везде, я буквально заставляла себя просыпаться с утра и поднимать на работу мужа и детей.

Так продолжалось много лет, пока я не поняла, что у меня сезонная депрессия. Она появлялась осенью и весной, а зимой и летом – ослабевала. Но проблем от нее при этом все равно было множество. Фактически полгода я не жила полноценно, а только существовала.

А потом на день рождения мне подарили сертификат на массаж, и это меня спасло. Я почувствовала себя женщиной, сделала себе на радостях новую прическу и записалась на занятия танцами. Это окончательно подняло мне настроение. Если же иногда накатывала хандра от плохой погоды, слякоти под ногами и темноты, то я зажигала дома красивые свечи, заваривала земляничный чай и пекла пирожки с корицей.

Я давно заметила, что аромат корицы создает во мне ощущение уюта, дома, защищенности. Поэтому, встретив эфирное масло корицы в аптеке, я, не задумываясь, купила его. При плохом настроении стала капать на ткань или бумажку 1-2 капли масла и класть рядом с отопительной батареей. Масло начинало активно испаряться, и приятный запах разносился по всей квартире. Через 20-30 минут я убирала ткань с маслом в пакет, так как запах сильный и злоупотреблять им тоже не хотелось. Тем более что аромат корицы после этого еще долго витал в воздухе.

Я узнала, что бананы помогают от депрессии, так как содержат серотонин – гормон радости. Поэтому 1 раз в день я позволяла себе съесть банан. Иногда заменяла его напитком какао, в котором тоже есть серотонин. Много бананов и какао я не использовала, потому что все это очень калорийные продукты. Но один раз в течение дня ведь можно порадовать себя сладким. Все равно польза от хорошего настроения намного превышает вред от калорий. А благодаря тому, что депрессия отступала под натиском вкусных продуктов, я вела такой активный образ жизни, что и избыток калорий мне был нипочем.

Регулярно посещая танцы, я за осень похудела на 3 килограмма. А от этого у любой женщины настроение поднимется. У нас в группе большинство людей были именно дамы за сорок, как и я. У каждой были свои жизненные проблемы, но все мы отдыхали на танцах душой и телом, что помогало справляться с любыми трудностями.

Перед сном я пила настой мяты и пустырника, а то на меня к ночи часто наваливались грустные мысли. Купила травы в аптеке, смешала их и заваривала в маленьком симпатичном чайничке из расчета столовая ложка смеси на 250 мл кипятка. Выпью перед сном стаканчик настоя и сплю после этого как младенец – без всяких глупых мыслей.

Теперь мне не страшны ни осенняя погода, ни слякоть, ни темнота. Хорошее настроение прекрасно справляется со всеми этими мелкими неприятностями.

Оксана Михайловна Чивиркина, г. Санкт-Петербург

НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ!

Часто можно услышать выражение, что все болезни от нервов. А что же делать, когда болезнь – сама нервная система? Я с этим состоянием столкнулась несколько лет назад. Может, причиной моей болезни стала постоянная усталость, а может и издержки характера. От постоянной раздражительности я стала переходить к истерикам, которые случались со мной все чаще, а поводом мог послужить любой пустяк. Сейчас я думаю, хорошо еще, что у меня хватило духу вовремя осознать свою истеричность и задуматься, как жить дальше. Мне не хотелось впадать в зависимость от таблеток. И я решила обойтись сначала народными средствами, а уж если не поможет – сдаться врачам. Первое, с чего я начала, была вода.

Как только я чувствовала, что сейчас начнется приступ ярости, стресс, я наливала стакан воды, размешивала в нем столовую ложку сахара и выпивала. Удивительный эффект от этой сладкой воды: пока пьешь воду, нервы успокаиваются, раздражительность проходит, и уже нет желания вскипать.

Не скрою, иногда в течение дня мне приходилось выпивать не один стакан такой воды. Но моя «психотерапия» не сводилась только к этому. Ежедневно утром и вечером я принимала, как лекарство, мед и маточное молочко. Мед – по большой столовой ложке, а молочко – по две капсулы под язык.

А уж когда созревает калина, я и теперь заготавливаю ее столько, чтобы хватило на всю зиму. Ягоды калины не только для нервной системы хороши, все знают, сколько в них пользы для здоровья. Но для меня калина – сильное успокаивающее средство.

5 столовых ложек ягод я растираю, заливаю 3 стаканами кипятка, помешивая, и оставляю настаиваться часа на четыре, а потом пью настой по полстакана 4–5 раз в день до еды.
Калиной лечусь, пока есть ягоды, то есть пью постоянно горько-кислый морс.

Конечно, я пользовалась и готовыми аптечными настойками, часто покупала пустырник, но у меня от пустырника просыпался просто зверский аппетит, а мне не хотелось набирать лишний вес, пришлось от него отказаться. А валериановую настойку нельзя принимать постоянно, от нее начинает болеть голова. Как-то весной, когда на березах появились первые клейкие листочки, меня научили готовить успокоительный отвар из молодых березовых листьев. 100 г листочков измельчить и залить двумя стаканами теплой кипяченой воды, настаивать в течение 5-6 часов, процедить, отжать, отстоять, слить жидкость без осадка и принимать по 1/3 стакана перед едой. Мне очень понравился березовый настой, но лечение им дает эффект, если пользоваться только свежими молодыми листьями.

Не последнее место в моем лечении занимала и работа над собой: я научилась за собой следить. Старалась и сама не создавать конфликтные ситуации, и гасить их, если такие случались при мне. И теперь у меня есть все основания сказать, что нервные клетки восстанавливаются. Уж я-то это знаю.

Елена Урядникова, г. Москва

ЗАЩИТИМСЯ ОТ ГРИППА

Когда в стране начинается эпидемия гриппа, многие неожиданно оказываются на больничном. У моей дочки даже был случай, когда на работу вместо 9 человек пришли только она и еще одна сотрудница. Все знают, что по осени или по зиме начинается волна гриппа и ОРВИ. Так почему же заранее не позаботиться о себе и своем здоровье? Неужели всем так нравится лежать с высокой температурой и ломотой в теле? Грипп – очень опасная болезнь. Он может дать осложнения на сердце, легкие, суставы и почки. Зачем же так рисковать здоровьем, не проще ли принять профилактические меры?

Каждый месяц поздней осени, зимы и ранней весны я по 10 дней пью настойку эхинацеи. Я настаиваю листья этого растения на водке, смешав их в соотношении 1:10. Смеси даю настояться 2 недели в темном месте и принимаю по 25 капель утром и днем. Вечером эхинацею я не принимаю, так как она слишком активизирует меня. Это растение отлично поднимает иммунитет, защищая от гриппа и простуд.

А что может быть проще, чем закаливание? Утром мне обливаться лень, поэтому я просто обтираю торс влажным полотенцем. А после вечернего душа я выливаю на себя ведро холодной воды. Способ закалки быстрый, но очень эффективный. Когда-то я остерегалась вечером использовать холодную воду, потому что думала, что она будет бодрить. А потом попробовала и удивилась – в этот день я заснула быстрее, чем обычно.

> Утро я начинаю с того, что топчусь по колючему массажному коврику. Минут пять похожу по острым пластмассовым иголочкам, и сон как рукой снимает.

На подошве находятся рефлекторные точки, связанные с внутренними органами. Ежедневный массаж помогает наладить работу организма, всех его органов.

Перед тем как выйти из дома в период эпидемий, я смазываю слизистую носа растительным маслом, настоянным на цветках календулы. В стакан кладу цветы, заливаю их маслом и даю постоять 2 недели в темном месте. Каждый день мажу им нос, чтобы защититься от вирусов. В пищу добавляю лук и чеснок. Конечно, только на ужин, ведь днем приходится общаться с людьми. Хотя, если пожевать после чеснока веточку петрушки, то неприятный запах почти исчезает.

Если дома все-таки кто-нибудь простужается, то я сразу нарезаю крупными кольцами лук и раскладываю по дому на тарелках. Таким образом, у нас никто друг от друга не заражается. А чтобы больной побыстрее поправился, я даю ему много теплого питья и заставляю пользоваться одноразовыми платочками. Сама же почаще мою руки, чтобы не занести микробы и вирусы к себе в организм. Честно говоря, у нас в семье болеют крайне редко – если кто пару раз в год приболеет, так это уже из ряда вон выходящее событие.

Вот такие у меня простые методы борьбы с гриппом, а при этом они отлично помогают.

Мария Ивановна Веселкина, г. Курск

ЧТОБЫ ГОЛОВА БЫЛА ЗДОРОВОЙ

С детства помню и люблю запах корицы. И не потому, что в доме стряпали печенье с корицей, а потому, что моя бабушка ею лечилась. Этот способ снимать головную боль стал нашим семейным, как сейчас говорят, фирменным. Стоило кому-нибудь пожаловаться на головную боль, бабушка тут же готовила свою микстуру:

один грамм корицы нужно залить половиной рюмки горячей воды, но не кипятка, настоять полчасика, добавить чуть-чуть сахара и принимать по два глоточка через каждый час. Если голова очень сильно болит, можно смоченную в настое салфетку приложить ко лбу и вискам.

Так и повелось, что все привыкли снимать головную боль не таблетками, а коричной настойкой. До сих пор не понимаю, как она помогает, но действительно наступает облегчение. Проверьте при случае, главное – никакой химии.

Е. Велижанина, г. Тихвин

ОТВАР ОТ ДАВЛЕНИЯ

Хочу напомнить всем гипертоникам, которым осенью приходится несладко, чтобы они не забывали о простых и действенных мерах профилактики гипертонии. Именно сейчас я советую отказаться от подсаливания любой еды и постоянно хотя бы в течение месяца пить картофельный отвар без соли. Если вы для семьи варите картошку, варите ее целиком и не солите, пока варится. Отвар слейте, а потом можно посолить картофель и накрыть крышкой на одну минуту. Или можно подсаливать уже непосредственно за столом. Отвар пейте в течение дня вместо любой другой жидкости. Ничуть не хуже по целебным свойствам и отвар из картофельных очистков.

Перед тем как чистить картофель, промойте его тщательно щеткой, затем снимите кожуру (не менее 5–6 картофелин потребуется), залейте 0, 5 л воды, кипятите 15 минут, остудите и процедите. Пейте по полстакана за полчаса до еды.

В отваре много калия, от которого зависит работа сердца и сосудов. В организме калия должно быть больше, чем натрия, а у нас из-за большого потребления соли наблюдается дисбаланс этих микроэлементов, что также способствует возникновению высокого давления. Так что лечитесь, не выходя из кухни.

Марина Владимировна Кокарева, г. Тюмень

ЛИМОННАЯ НАСТОЙКА

Желудочные болезни в нашей семье передаются по наследству, наверное, поэтому и рецептов разных много в ходу. Некоторые из них настолько хороши, что стали уже дежурными. Например, при атонии желудка, спазмах, отсутствии аппетита, болях «под ложечкой», отрыжке, тошноте очень хорошо принимать внутрь по пол чайной ложечки 6-7 раз в день натертую корочку лимона, растертую с сахаром или медом. Еще лучше действует корочка, настоянная на натуральном белом или красном вине:

на литр вина взять корку от одного лимона, настоять неделю и процедить. Пить до и после обеда и ужина по 2 ст. л.

Это не только полезное, но и очень вкусное лекарство. Только сразу хочу обратить ваше внимание, что эти рецепты не годятся для тех, у кого повышена кислотность, так что будьте осторожны.

О.Р. Осипенко, г. Сургут

КАК ПОНИЗИТЬ САХАР И... ХОЛЕСТЕРИН

Я уже не один раз слышала высказывание, что диабет – это не болезнь, а образ жизни. Видимо, так. Для того чтобы держать себя в норме, приходится постоянно что-то предпринимать. Вот я научилась понижать сахар, если он зашкаливает (иногда до 20 единиц), быстро и просто. Например, чувствую с утра, что дело плохо, сразу завариваю семя льна.

Сначала семя льна надо промолоть на кофемолке, затем 1 ч. л. порошка залить 1 стаканом кипятка и настаивать полчаса. В остывший настой отожмите сок из половины лимона и выпейте настой, не процеживая. После этого ничего не ешьте два часа. Завтракать можно только через два часа.

Если все делать так и не отступать от правила, то уже через три часа сахар снизится вдвое. А заодно льняное семя понижает и уровень холестерина, что только на пользу. Уникальный продукт – семя льна. И чем старше человек, тем чаще надо его использовать в повседневной жизни. Льняное семя целиком можно добавлять в каши, салаты. В течение дня надо выпивать достаточное количество чистой воды из расчета 30 мл на 1 кг веса. И тогда никогда не будет запоров и проблем с кишечником.

Тамара Сергеевна Чемоданова, г. Смоленск

ЛЕЧИТЕ ЯЗВУ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Я давно услышал этот рецепт от язвы, но не поверил. Причины недоверия для меня состояли в том, что я свою язву лечу уже несколько лет, но рецидивы все еще случаются. Жена говорит, из-за возбудимой нервной системы, возможно, это правда. Питаюсь я уже давно с учетом того, что у меня повышенная кислотность желудочного сока, стараюсь лишний раз не провоцировать язву, редко выбиваюсь из режима. Самое трудное работающему мужчине соблюдать главный принцип питания – дробность, то есть есть часто и помалу. Вот и выручают грецкие орехи. Их нельзя прокаливать в духовке, нельзя использовать ядра, которые продают в магазинах в очищенном виде. Я бы такие «готовые» орехи вообще никому не советовал употреблять, потому что весь жир, содержащийся в грецких орехах, очень быстро прогоркает.

Милое дело – с вечера очистите 5–6 грецких орехов, чтобы утром их съесть натощак. Делать так

надо в течение месяца в конце осени, начале зимы и весны, независимо от того, есть боли или нет. Дозу не увеличивать.

Такое лечение язвы хорошо еще и тем, что одновременно оздоравливается печень. Так что носите в кармане несколько орешков, в случае чего – быстро можно расколоть и подкрепиться с пользой.

Дмитрий Игнатенок, г. Екатеринбург

КАК СДЕЛАТЬ НОГИ СУХИМИ

Поделюсь с читателями, как можно избавиться от потливости ног. Этой неприятной особенностью страдают не только мужчины, но и женщины. Конечно, придется сначала немного потрудиться и кое-что для себя сделать.

Взять 50 г сухого красного перца, измельчить его сначала в ступке, а затем перемолоть в кофемолке и засыпать порошок в стеклянную банку, в которой должно находиться 250 мл подсолнечного масла. Перемешать перец с маслом в однородную массу и поставить смесь на водяную баню на два часа, периодически помешивая ее. Затем настоять два-три часа. Смазать полученной мазью ступни ног, предварительно попарив ноги. Делать процедуры лучше всего перед сном каждый день до полного исчезновения потливости.

А о результатах лучше судить вам самим. Кстати, после курса лечения этим маслом меня перестали беспокоить суставы, видимо, перец как следует их прогрел.

Ольга Петровна Черкашина, г. Пятигорск

ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Не перестаю удивляться стремлению людей отовариваться в аптеках, когда дома под руками всегда найдется природное лекарство, уж от простуды – абсолютно точно. Да и от гриппа тоже. Я еще раз хочу рассказать про незаменимый в таких отношениях лук. В нашем климате простуды случаются нередко, и если по каждому поводу принимать многочисленные смеси, которые сейчас в аптеках в огромных количествах продают, а отличаются они, на мой взгляд, только упаковкой и ценой, то не только разориться можно, но и навредить себе немало.

А что стоит взять луковицу, выжать из нее сок, смешать поровну с медом и так попробовать вылечиться? Если у вас нет гастрита с повышенной кислотностью, то никаких противопоказаний нет. Принимать смесь надо по одной столовой ложке 3 раза в день.

После такого лечения не только простуда отступит быстро, но и очистятся дыхательные пути, исчезнет кашель. Такое лечение безвредно, эффективно и дешево. У меня вся семья так лечится от простуды, кашля и гриппа уже много лет.

Анна Ивановна Полянская, Ленинградская область



В МАГАЗИНЫ, КАК НА ПРАЗДНИК!

Еще помню то время в середине 60-х годов прошлого века, когда магазины в воскресенье не работали. А когда сделали пятидневку, то и в субботу многие закрылись. Продавцы отдыхали, как и все. И никто особенно от этого не страдал – продуктовые-то были открыты. А в свободное время по субботам и воскресеньям люди общались с родственниками и друзьями, ходили в театры и музеи, ездили гулять за город всей семьей...

В то далекое время походы по магазинам не были такими значительными, что ли, как сейчас. И, конечно, мало кому приходило в голову брать с собой детей, чтобы потолкаться у витрин и прилавков. Только в самом крайнем случае, если уж совсем не с кем ребенка оставить. А сегодня в супер- и гипермаркеты ездят семьями и по полдня проводят в них, как в музеях. Торговая индустрия позаботилась о том, чтобы выжать из посетителей деньги. Повсюду зазывалы с листочками, обещания скидок, акции и дегустации... В больших магазинах есть даже детские комнаты, где за ерундовую плату за малышом присмотрят определенное время, лишь бы родители раскошелились покрупнее. Не выходя на улицу можно зайти поесть в точку общепита. А уж если вовсе делать нечего, тут же можно сходить и в кино. Вот так с младых ногтей человек и привыкает быть просто потребителем. Ведь настоящие духовные ценности подменяются готовыми массовыми продуктами.

Моя внучка живет от получки до получки, потому что все деньги просаживает на всякую всячину, по сути ненужную. Купит новую кофточку и даже не наденет. Стыдно признаться, что сглупила в очередной раз, а все равно бежит «гулять» по магазинам с подружками. Да, удобно ходить в большой торговый центр, где есть все, что нужно. К тому же можно спокойно сделать это, когда захочется. Но меня беспокоит, что люди стали проводить там все свободное время, причем семьями. Неокрепшие молодые души думают только о том, как бы купить новый телефон, новые джинсы или что-то еще. И не потому что нужно, а чтобы стать «круче», быть «в теме», как говорит внучка. Врачи даже придумали новый диагноз – шопоголизм.

Очень хорошо, что мы уже не страдаем от дефицита товаров и услуг. Все, что нужно, можно купить. Но так легко запутаться и в мире вещей, и в духовных ценностях, потеряв собственную индивидуальность. Ведь легче одеваться, как все, читать и смотреть то, что нравится всем. И в конце концов думать, как все. А вот это мы уже проходили всей страной.

Елизавета Григорьевна Осипова,
г. Москва

О НАС ЗАБОТИЛИСЬ ПО РАДИО

Мы так поспешно открестились от своего прошлого, что напрочь забыли не только плохое, но и много хорошего. Кто-то из читателей уже вспоминал, как раньше мы ценили наше радио: было много любимых передач, любимых голосов. И хотя радиостанций или программ было – раз, два и обчелся, зато качество передач с нынешними не сравнить.

Сегодня, кроме попсы и плоского юмора, ничего и не услышишь. «А нет ли чего-нибудь для души?» – с надеждой думаю я, переключая радиоприемник. Новости и политические программы в расчет не беру – это отдельная тема. А кто, интересно, счел бесполезной физическую зарядку по радио? Даже если человек был вообще далек от спорта, то бодрый голос Николая Гордеева, бессменного ведущего «Зарядки», заставлял уж если не выполнять упражнения, то хотя бы задуматься о своей физической форме. Я уж не говорю о производственной гимнастике, когда каждое утро в 10:45 все вставали со своих рабочих мест и немного встряхивались. У меня сын постоянно за компьютером. Попробуй-ка его вытащить из-за стола! А если бы на работе гимнастика стала обязательной, разве это плохо? Многим сегодня такие вещи кажутся смешными, ненужными. Я так не считаю. Потому что обыденная жизнь каждого человека складывается не из эпохальных событий, а из мелочей. Вот и надо позаботиться о том, чтобы все мелочи были полезными, делающими человека здоровее, позитивнее, деятельнее. Радио и телевидение могут стать не просто пропагандистами здорового образа жизни, но и наставниками. Вместо многочисленных кровавых боевиков лучше бы транслировали такие программы, которые приносят конкретную пользу.

Утром, пока готовишь завтрак на кухне, одним глазом обязательно поглядываешь на экран телевизора. А что там у нас сегодня в программе передач? Все те же хиты, те же лица, один и тот же глупый юмор... Как все-таки было бы хорошо, если бы с утра каждый мог получить положительный заряд. Ну, или хоть зарядку.

Людмила Михайловна Медунова,
г. Междуреченск

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Актуальный разговор

ПОЧЕМУ НАС МУЧАЮТ ЗАПОРЫ?

или Как навсегда избавиться от этого изнурительного недуга



Этой болезни стыдятся многие и почему-то даже считают ее неприличной. А потому не склонны делиться столь интимными переживаниями даже со своими близкими, не говоря уже о врачах. Зря! Запорами страдали и королевские особы, и кинодивы, и даже римские папы. Многие несли этот крест всю жизнь. Но теперь стало вполне возможно избавиться от хронических запоров навсегда.

Хронические запоры действительно очень опасны. И, к сожалению, из-за неправильного питания и малоподвижного образа жизни они широко распространены даже среди молодых людей. А с возрастом таких страдальцев становится в разы больше. У них велика вероятность обрести букет неприятнейших заболеваний и мало шансов на долголетие.

Ведь при запорах кишечник буквально «распирают» непереваренные остатки пищи. Загнивая, они вначале отравляют кровь, а затем и весь организм. Тогда и может произойти непоправимое. Еще в начале прошлого века нобелевский лауреат академик И.И.Мечников доказал это экспериментально. Он вводил лабораторным животным гнилостные продукты из кишечника человека, и у животных возникал «выраженный атеросклероз». А это верный путь к летальному исходу.

При хронических запорах от интоксикации крови начинают давать сбои практически все органы: мозг, сердце, почки, глаза... Следующий удар – по иммунной системе. А дальше – больше. Запоры приводят к язвам в кишечнике, трещинам, тяжелым воспалениям. Так что ни в коем случае не смиряйтесь с запорами, даже если приспособитесь их терпеть. Начинайте лечиться незамедлительно. Ведь сопутствующие запорам болезни обычно надвигаются незаметно, а проявляются, когда от них уже очень трудно избавиться.

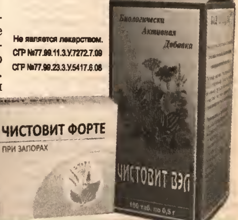
Но вот парадокс! Слабительных в аптеках множество. Однако большинство из них приносит лишь временное облегчение. И это понятно: причины-то запоров они не устраняют. Организм быстро к ним привыкает, кишечник становится не только вялым, ленивым, а и вообще перестает работать без очередной дозы слабительного. Болезнь прогрессирует с каждой новой порцией препарата. Это особенно опасно для пожилых людей.

К счастью, сейчас начали появляться принципиально новые средства, которые не только обладают слабительным эффектом, но и нормализуют работу кишечника. Новую линейку эффективных и безопасных препаратов создали научные сотрудники московского НПО «Экология питания». Они назвали эту линию – «Чистовит». Что не случайно. Ведь за основу ученые взяли рецепты народной медицины, в далеком прошлом умевшей содержать в чистоте организм человека.

В составе линии «Чистовит» уникальные целебные травы, которые веками использовались для борьбы с болезнями кишечника. Но вместе, в единый комплекс, их свели только сейчас. Ученые сумели найти золотую пропорцию этих природных биологически активных веществ. Высокоэффективную и не вызывающую привыкания. Так появились препараты: «Чистовит ВЭЛ» для повседневной профилактики грозного недуга и «Чистовит Форте» – для экстренной помощи при запорах. Эти биологически активные добавки к пище не просто слабят, а и нормализуют работу толстой кишки, возвращают к полноценной жизни весь кишечник. То есть устраняют причины запоров кардинально.

Остается добавить, что препараты линии «Чистовит» помогают в 90% случаев! Причем даже тем, у кого болезнь сильно запущена. Купить их можно без рецепта в аптеках.

Не является лекарством.
СГР №77.99.11.3.У.7272.7.09
СГР №77.99.23.3.У.5417.6.08



Свои вопросы вы можете задать по телефону:
☎ 8-800-505-20-02
по России звонок бесплатный.

Болезни сердца –

Во всем мире количество людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, продолжает расти, как при эпидемии. В чем же причина? Неужели человек бессилен перед группой недугов, давно и прочно занявшей первую строку в списке главных «убийц» человечества? Зависит ли что-нибудь от нас самих и что надо делать? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-кардиолог отделения кардиологии Санкт-Петербургской городской больницы №40 Светлана Владимировна ВАРУНКИВ.

– Светлана Владимировна, почему в кардиологические отделения больниц попадает так много людей?

– Просто так никто в кардиологию не поступает. Значит, болезнь уже была. Но часто происходит так: врачи выявили болезнь и какое-то время, от силы месяц-два, пациент активно лечился. Потом он прекратил лечение – самовольно, конечно, потому что ни врач стационара, ни врач поликлиники не напишут в своей рекомендации, что принимать лекарства нужно две или три недели: большинство из них принимаются пожизненно. Периодически врач корректирует дозы лекарств в зависимости от состояния и самочувствия пациента. Но больной решает, что он себя хорошо чувствует – и прекращает прием. А потом опять попадает в стационар, и все сначала...

– Однако каждый больной когда-то оказывается у врача впервые. Каковы же причины кардиологических заболеваний?

– Начало многих заболеваний связано с возрастом. Далее, у каждого организма есть какая-то своя предрасположенность. И, конечно, образ жизни. Курение, алкоголь, недостаток движения. Сейчас не только мужчины сидят за рулем круглые сутки, но и женщины все за рулем. С этого часто начинается гипертония.

– Гипертония всегда присутствует при сердечных заболеваниях?

– Да, чаще всего болезнь начинается с гипертонии. И, конечно, ожирение. Что мы едим? Сейчас много вкусной, обильной еды. Летом всегда шашлычки, да еще со спиртным. Сладости, мучное... Сахарный диабет встречается все чаще, а это одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний, потому что при диабете страдают сосуды – все! Сердце, почки, глаза... На фоне диабета тоже развивается гипертония, а там уже – и все коронарные проблемы.

– Какие рекомендации в отношении питания вы могли бы дать?

– Если какой-то «звоночек» уже прозвенел, то прежде всего надо сократить количество поваренной соли в пище. В среднем рекомендуется мужчинам не более 7 г соли в день, женщинам – не более 5 г.

– В аптеках продается специальная соль, обогащенная калием и магнием. Стоит ли ею заменять обычную поваренную соль?

– Я бы не стала это рекомендовать всем подряд. Существует анализ крови, который определяет, где чего не хватает.

– Но разве неправда, что всем нам не хватает калия?

– Не надо говорить, что всем. С нормальными продуктами мы получаем все необходимые макро- и микроэлементы. Но если вы питаетесь заведомо неправильно, например налегаете на мучное и сладкое, то каких-то важных компонентов пищи вам будет не хватать.

– Что вы скажете по поводу овощей и фруктов?

– Конечно, они нужны. Особенно важно есть овощи во второй половине дня. Но нельзя забывать и мясо – оно обязательно должно быть в рационе, потому что все чаще встречается анемия. Раньше считали, что надо свеклу есть, продукты красного цвета... Но опыт показал, что в плане предотвращения анемии мясо куда более эффективно.

– То есть вы против вегетарианства, хотя вегетарианцы говорят, что они болеют меньше?

– Я считаю, что нельзя ни от чего отказываться просто так, не задумываясь о последствиях. Нужны все продукты. У вегетарианцев болезней тоже хватает, а главное – у них у всех анемия. А при анемии развиваются сердечные заболевания. Как кардиолог я против вегетарианства. И всем рекомендую нежирные сорта рыбы.

– Но многие советуют как раз жирную рыбу, в которой много омега-полиненасыщенных жирных кислот...

– Имеется в виду средиземноморская диета. Гипохолестериновая. Вот там – да, можно есть жирную рыбу.

– Почему бы и нам не перейти на такую диету?

– Это было бы неплохо. Но, во-первых, большинству из нас она не по карману. А во-вторых, если мы и получаем рыбу, то в основном в замороженном или консервированном виде, то есть совсем не в том качестве.

– Какие еще рекомендации вы даете вашим пациентам?

– Ну, во-первых, двигаться. Побольше ходить. Плавать в бассейне. Летом – велосипед. А во-вторых, конечно, отказаться от курения.

– И что, кто-то отказывается?

– Есть такие, кто отказывается. Но если стаж курения очень большой и у человека уже есть легочная патология, то полностью бросать курить мы не рекомендуем. Сократить количество выкуриваемых сигарет, уменьшить дозу – да, это хорошо.

– А если они совсем бросят, что может произойти?

– Возможно ухудшение состояния, бывает обострение основного заболевания. Организм уже привык к постоянному поступлению никотина, и его нельзя резко вырывать из привычного образа жизни. Мы просим значительно уменьшить дозу – и все.

– Что вы можете сказать об инфаркте? Люди считают, что это уже все, конец жизни.

– Нет. Это не конец жизни. Есть такие инфаркты, что потом больной о них даже не вспоминает. То есть он, конечно, помнит, что был инфаркт, но чувствует себя прекрасно. Восстанавливается.

– За счет чего же происходит восстановление?

– За счет развития сети коллатералей – как бы вспомогательных кровеносных сосудов. Все это тренируется...

«ОТ ГОЛОВЫ»



– Значит, нужна тренировка?

– Расширение режима начинается еще со стационара, во время основного лечения.

– Правда ли, говорят, что уже в первые дни после инфаркта больных заставляют вставать на ноги?

– Да, необходима активность. Раньше действительно лежали с инфарктом 25 дней, а сейчас нет. Весь курс лечения в стационаре продолжается 14-16 дней. Уже в это время больные начинают двигаться. Для этого есть специальная программа реабилитации постинфарктных больных. А для дальнейшей реабилитации у нас есть профильные санатории и реабилитационное отделение в самой больнице. Там с пациентами инструкторы активно занимаются лечебной физкультурой. Нагрузки дозированы, все это проверяется на специальных тренажерах, которые показывают, как нагрузка переносится, иначе говоря, определяется степень толерантности данного человека к нагрузкам. Но есть и более точный метод проверки – коронарография.

– Что это такое?

– Это метод, при котором через крупный сосуд в кровеносную систему человека вводится контрастное вещество, и мы смотрим наполнение и степень поражения сосудов сердца. Тут уже идет точная диагностика: какой сосуд сужен и в каком месте. Используется электронная компьютерная установка, соединенная с рентгеновским аппаратом. И мы сразу видим, что делать с этим пациентом дальше. Либо он может принимать поддерживающее консервативное лечение и жить на таблетках, либо ему можно поставить стент, либо провести аортокоронарное шунтирование. Все это поддается контролю.

– Какие-нибудь нетрадиционные средства вы используете?

– Гирудотерапия, то есть лечение пиявками, – это старинный метод, который сейчас возвращается, но применяют его, конечно, не после инфаркта. Это не тот случай. А вот при гипертонической болезни, заболеваниях сосудов ног гирудотерапия эффективна.

– Какие рекомендации больным стенокардией, то есть ишемической болезнью сердца, вы можете дать?

– Ишемическая болезнь сердца как раз и приводит к инфаркту. Поэтому рекомендации общеизвестны: здоровый образ жизни, в том числе правильное питание, сбалансированное по всем необходимым компонентам, жизнь без курения и, по возможности, без алкоголя.

– Кстати, что вы думаете насчет 1-2 бокалов красного вина в день?

– Да, до 200 мл натурального красного вина, как в средиземноморской диете, – это рекомендуется. Но скажите мне, где у нас есть настоящее, натуральное вино? Тут большой жирный знак вопроса. Лучше не рисковать. Или водка. Считается, что до 40 мл в день выпить можно. Но где вы встречали человека, которому не захочется потом еще? Тем более что водку всегда привыкли закусывать чем-то острым, соленым, копченым, жирным, а это само по себе вредно для сердечников.

– Можно ли вообще есть такие продукты?

– Если человеку очень-очень хочется чего-то, то запретить ему невозможно. Надо удовлетворить свое желание, но самым маленьким количеством. Человек получит удовольствие, а вред невелик. Люди, знающие меру, вообще болеют меньше других.

– Часто ли люди, которые уже проходили в больнице курс лечения, возвращаются туда снова?

– Отвечу так: разумные люди, которые соблюдают рекомендации, возвращаются реже. Бывает, что и совсем не возвращаются – больше мы их не видим, хотя знаем, что они живы.

– Какие еще сердечные заболевания часто встречаются?

– Самое сложное – это нарушения ритма, разные аритмии. Для их лечения требуются либо лекарства, либо уже тогда операция. К сожалению, никакие полезные продукты, никакие травки или упражнения реально помочь здесь не могут. Это серьезная проблема.

– Известно ли уже, отчего возникает гипертония?

– Причин очень много. Тут и наследственность играет свою роль, и ожирение... Но все-таки, не побоюсь этого сказать, гипертония в первую очередь возникает от мозгов. От головы. Потому что основная патология – это нарушение регуляции. Отсюда и ведет свое начало артериальная гипертензия. Нервы, стрессы – это спазмы сосудов, выделение лишних гормонов, нарушение регуляции, срыв адаптации...

– А есть люди, у которых не бывает гипертонии?

– До поры до времени. Люди, у которых хорошая нервная система, хорошая тренировка – они устойчивы к гипертензии, точнее, к ранней гипертензии. Но с возрастом они все равно придут к нам с каким-то повышением давления. Это произойдет, хотя и не до 200 мм.

– Если уже произошел какой-то разовый подъем давления, что делать, чтобы это не повторилось?

– Причины внезапного повышения давления могут быть любыми. Скажем, человек психанул, или взял на себя срочную работу, или переел соленой пищи, или выпил слишком много жидкости... Но если детально расспросить больного, то эту причину почти всегда можно выявить.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Желаю побольше положительных эмоций. Нельзя видеть в жизни только плохое. Радуйтесь каждому дню, солнышку, пению птиц, зеленой траве и желтым осенним листьям. Но даже если погода плохая, все равно всегда можно найти, чему радоваться. Человек, по сути, болеет «от головы», от настроения. Получайте максимум положительных эмоций, и болезней будет гораздо меньше.

Беседовал Александр Герц

Учитесь властвовать собой

Я знаю, что моя проблема стара как мир, о ней много написано и ничего, вроде нового не скажешь, но мне кажется, каждая женщина переживает это по-своему. В юности критические дни меня особенно не беспокоили. Понижалось настроение, появлялась раздражительность, через два-три дня все проходило, и я вновь становилась жизнерадостной и веселой, не думая о том, что через двадцать восемь дней все повторится сначала. После тридцати предменструальный синдром превратился в настоящую проблему. Теперь это уже не просто плохое настроение, а скорее депрессия, с мыслями о том, что молодость прошла, что я никому не нужна, а семья и работа высасывают все соки. При этом у меня плохое самочувствие. Муж говорит, что я становлюсь агрессивной, накручиваю, любое слово воспринимаю в штыки. В общем-то, все не так страшно, в конце концов, не я первая. Вот только моя работа в новой должности совершенно не рассчитана на мой ПМС. Я должна часто общаться с людьми, уговаривать, находить к каждому подход. От этого зависит моя зарплата. Подскажите какой-нибудь настрой, чтобы можно было отвлечься хотя бы во время работы. Заранее спасибо.

Елена Запольская,
г. Тула

Вы правильно говорите, что ПМС – это не конец света. Почувствовав недомогание, раздражительность, загляните в календарь – возможно, приближаются ваши критические дни. Это поможет вам собраться с силами и встретить врага во всеоружии. В этот период, чтобы снизить раздражительность, очень важно высыпаться. Вашей и так перевозбужденной нервной системе нужен дополнительный отдых.

На любой работе, в любой период необходимо сдерживать свои эмоции и вести себя прилично. И если вы дорожите своей работой, делать это вам все равно придется. Кстати, уход в рабочий круговорот с головой помогает облегчить состояние.

Ну а чтобы лучше расслабиться и снять напряжение, попробуйте наиболее простую медитативную технику под названием «Осознаваемое дыхание». Постарайтесь уделять этому упражнению хотя бы пятнадцать минут в день. Выберите место, чтобы вас никто не тревожил. Удобно сядьте на стул или кресло, но при этом спину держите прямо. Кисти рук свободно лежат на коленях. Сконцентрируйтесь на дыхании, описывайте и наблюдайте его.

«Я дышу медленно, мой живот выпячивается, грудь расширяется». Пауза. Теперь выдох. Не вмешивайтесь в свой дыхательный процесс, не пытайтесь изменить дыхание, просто наблюдайте за ним, плывите по течению. Обращайте внимание на паузы. Если вам в голову забредет какая-то посторонняя мысль, не надо с ней бороться – впустите ее, придумайте ей какое-то обозначение, образно говоря, повесьте на нее бирку и отложите эту мысль на полку, где при желании сможете ее найти после медитации.

Некоторые отвлекающие мысли будут чрезвычайно соблазнительными, не попадайтесь на эту удочку. Мягко возвращайте свои мысли к контролю над дыханием.

Найдите причину, и уснете

Приблизительно полгода назад я устроился подрабатывать в качестве охранника – сутки через трое. С деньгами стало намного легче, а вот здоровье начало подводить. Иногда появляется чувство разбитости во всем теле, головные боли, как правило, в области затылка. Но самая главная проблема, которая меня совершенно измучила – это бессонница. Причем она перемежается с периодами жуткой сонливости, которые могут буквально застигнуть врасплох. Чтобы не спать на работе, пью кофе галлонами. От этого начинает побаливать сердечко, которое у меня не совсем здорово. Со снотворным засыпаю, но потом весь день ходишь, как ватный. Посоветуйте, есть ли какие-то приемы, чтобы нормально засыпать.

Аркадий Нерестов,
г. Барнаул

Чаще всего бессонница наступает в результате хронического переутомления или сбоя биологического ритма. Считается, что нарушение сна связано прежде всего с интеллектуальным, а не физическим переутомлением. Скорее всего, на мельницу вашей бессонницы льют воду наползающие мысли, связанные с проблемами, которые вас волнуют. Это может быть все что угодно: деньги, незавершенная работа, некие невыполненные обязательства, неурядицы в семье или на работе.

Прежде всего попытайтесь выделить из этого ряда основную психологическую «занозу», которая мешает вам заснуть. Когда вы разберетесь, что же вас по-настоящему беспокоит, то решение этой проблемы может избавить вас от бессонницы.

Вообще механизмы сна запускаются, когда в коре головного мозга возникает стойкий очаг торможения. Помните, как гипнотизер усыпляет пациента, фиксируя его внимание на каком-то блестящем предмете, и одновременно равномерным спокойным голосом дает установку на сон? В принципе, вы можете проделать то же самое. Закройте глаза, представьте себе качающийся маятник. Постарайтесь в деталях его увидеть (вы даже можете равномерно раскачиваться вместе с ним). Это может быть блестящий шарик на нитке или язык колокола, здесь фантазия не ограничена. Важно зафиксировать на нем все свое внимание. Постепенно увеличивайте амплитуду раскачивания, доведите до определенного предела, а затем также медленно ее снижайте.

Не пренебрегайте традиционными советами, такими как наработка физической усталости или переключение внимания. Это может быть простая прогулка на свежем воздухе или скучная книга (чем скучнее, тем лучше). То же самое относится к фильмам.



Дорогие друзья!
Вы не забыли оформить подписку на любимую газету **«Лечебные письма»?**

Подписываясь на **«Лечебные письма»** и становясь постоянными читателями, вы поддерживаете газету.

Подписка – это гарантия того, что вы всегда получите все номера газеты вовремя и по стабильной цене.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2011 ГОДА

1. По каталогу «Почта России»:
99599 – на полгода и менее.

2. По каталогу «Пресса России»:
82882 – на полгода и менее.

Внимание!
Для пенсионеров существует льготная подписка!
Подписной индекс – **44197**.
Требуйте информацию на почте!

Спасибо, что Вы подписались на нашу газету!

ФСП-1

Почта России

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

Количество комплектов ______

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

ПВ | Место | Литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету / журнал ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»
(наименование издания)

Стоимость	подписки	______ руб. ______ коп.	Количество комплектов	
	переадресовки	______ руб. ______ коп.		

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

Наш путь к исцелению

Листая страницы нашей газеты, я замечаю, как плачут людские души. А слезы порой не от болезней – от одиночества. Каждый ищет свой рецепт выздоровления, но путь к исцелению начинается с общения. Порой, испив глоток внимания и сочувствия, не замечаешь, как получаешь лекарство. Я тоже хочу найти друзей, а может, и вторую половинку своего сердца. Верю, что смогу быть счастливой несмотря ни на что. Давайте вместе лечиться от депрессии и одиночества! Моя девичья фамилия Тимченко. Может, кто и вспомнит обо мне.

Адрес: Анопкиной (Тимченко) Елене Викторовне, 446436, Самарская обл., г. Кинель, ул. Золинская, 1

Не замыкайтесь в себе

Вдова, 53 года (160-70), брюнетка, из сельской местности. Муж умер 3 года назад, сын погиб в ноябре 2009 года. Очень тяжело. На работе еще выдерживаю, а дома каждый день плачу. Если вы тоже потеряли близких, если вам одиноко, откликнитесь. Буду рада знакомству с мужчиной. Я простая, добрая, с приятной внешностью, но замкнулась в себе. Звоните.

Сивакова Т.А., Тверская обл., тел. 8-915-744-87-05

Где ты, моя половинка?

Мне 54 года, рост 170 см. Вот уже 11 лет живу без своего любимого – Чечня отобрала. Четверых детей воспитала, много горя хватила, но духом не пала. Не пью, не курю, не сломалась. Жизнерадостная, добрая, отзывчивая. Не богата. Душа подсказывает, что есть в этом мире моя половинка. Пусть откликнется мой милый, единственный мужчина от 44 до 70 лет. Хочется тепла, доброты, нежности и преданности.

Адрес: Аня, Тамбовская обл., г. Котовск, тел. 8-953-712-61-87

Материнская боль

«Разделим боль пополам, и будет легче», – так написала одна девушка в нашей газете. И я прислушалась к ее совету. Сейчас все стремятся найти надежных и здоровых. А как быть с инвалидами? Многие мальчики до армии были здоровы, никто не думал становиться инвалидом... Но все хотят своего счастья. Только материнское сердце чувствует, как это тяжело. Может, где-то в деревне есть женщина до 35 лет, пусть без образования, пусть с ребенком, но добрая? Которая стала бы для моего сына и женой, и другом, а может, и нянькой. И которая была бы не против иметь еще ребенка. Сын высокий, симпатичный. Не работает (живем бедно), но с добрым сердцем. И девушку хотим такую же.

Надежда, Волгоградская обл., тел. 8-906-401-08-72

Подарю тепло любимому

Мне 38 лет, рост 167 см, вес 70 кг, инвалид 2-й группы. Симпатичная, добрая, домашняя. Образование высшее. Замужем не была, детей нет. Хочу познакомиться для создания семьи с одиноким надежным мужчиной, инвалидом 2-3-й группы. Возраст – 37-43 года, приятной внешности, ростом от 183 см, стройным, без вредных привычек. Не терплю ложь, измену, жадность. Хочется дарить тепло любимому и быть любимой.

Адрес: Колесниковой Надежде, 403402, Волгоградская обл., Кумылженский р-н, ст. Кумылженская, ул. Некрасова, 25. Тел. 8-904-414-24-70 (после 14)

Помогите найти дедушку!

Люди добрые, помогите найти нашего дедушку Петра Ивановича Кулибова! Белоруссия, г. Гомель – все, что мы о нем знаем. Мы, его внучки, Катя 1993 года рождения и Лена 1995 года рождения, остались круглыми сиротами. Наша мама Кулибова Татьяна Петровна 1961 года рождения и папа погибли 18.12. 2005. Живем с бабушкой Валей. Хотелось бы, чтобы наш дедушка знал, что мы у него есть. Есть еще родная тетя Кулибова Елена Петровна и двоюродный дедушка Кулибов Василий Иванович.

Адрес: Кулибовой В., 353242, Краснодарский край, Северский р-н, п. Ильский, ул. Фестивальная, 83. Тел. 8-918-155-95-75

Один среди хвойного леса...

Вдовец, 71 год (177-87), внешность приятная, образование высшее. Без комплексов, с хорошими манерами, немецкой пунктуальностью, французской галантностью, восточным гостеприимством и русской душой. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Оптимист, добр по натуре. Живу в сельской местности среди хвойного леса, где много грибов, ягод. Для серьезных отношений ищу добрую женщину с высшим образованием и приятной внешностью. Звоните, но только с 18 до 20 часов по московскому времени.

Адрес: Юрию Васильевичу, 140335, Московская обл., Егорьевский р-н, д. Большое Гридино, ул. Новая, 16. Тел. 8-985-929-53-84

Будем радоваться жизни

Вдова, 68 лет, простая русская женщина приятной внешности, по гороскопу Козерог, без вредных привычек, с доброй душой. Хочу познакомиться с мужчиной, которому так же одиноко. С человеком порядочным, добрым, чтобы радоваться вместе каждому дню. Вы примерно моего возраста, любите природу, дачные дела, желательно с умелыми руками. Дети и внуки у меня взрослые, живу одна. Есть приусадебный участок. Поживем для себя! Сколько еще этой жизни осталось?

Адрес: Колесник Людмиле Антоновне, 216240, Смоленская обл., г. Демидов, ул. Коммунистическая, д. 27, кв. 10. Тел. (сот.) 920-666-84-61

Отзовитесь, ребята!

Отзовитесь, ребята, с которыми я служил в вооруженных силах! Наша воинская часть 01481 была строго секретной, а ныне все разбазарили. Это был г. Мирный, а ныне г. Плесецк. Мигиляйнен Петр Степанович, Баранов Валентин (оба из Ленинградской обл.), Бемов Николай Николаевич из г. Торжка Тверской обл., Карпов Геннадий Васильевич из Горьковской обл., Милохов Борис Александрович (Щелковское шоссе), Панков Николай Васильевич из Ставропольского края! Я храню наши фото. А ведь нам, салагам, уже по 70. Может, кого и в живых нет...

Армейский писарь штаба.

Адрес: Могильниченко Павлу Николаевичу, 396440, Воронежская обл., Павловский р-н, с. Воронцовка, ул. Большая, 17

Давайте познакомимся

Познакомлюсь с одинокой женщиной, живущей на границе с Украиной, в Брянской, Курской, Белгородской или Ростовской области, 65-70 лет, не пьющей и не курящей, желательно инвалидом. Я инвалид детства (2-я группа).

Адрес: Носко Владимиру Федоровичу, 308592, Белгородская обл., Белгородский р-н, п/о Отрадное

Люблю природу

Вдова, 67 лет, рост 164 см, средней полноты, приятной внешности, любящая природу. Хочу познакомиться с мужчиной до 70 лет (можно и чуть старше), добрым, хозяйственным, без вредных привычек и жилищных проблем.

Адрес: Разуменко Галине Ивановне, 241525, Брянская обл., п. Газопровод, п/о Глинищево, ул. Восточная, д. 3а, кв. 15

Позвони мне, позвони...

Вдова, 65 лет, рост 165 см, образование высшее, без вредных привычек. Детей определила и осталась одна. Хочется тепла и доброго слова. Живу в городе на Алтае, недалеко от родины Шукшина. У нас красивые места. Если кому-то тоже одиноко, звоните, буду ждать.

Мила, тел. 8-913-080-43-67

Поддержим друг друга

Мне 68 лет, рост 163 см, стройная, выгляжу моложе своих лет. Добрая, люблю детей (своих нет), природу, животных, театр и книги. Хочу познакомиться с мужчиной до 70 лет без вредных привычек, не судимым, без жилищных проблем, не полным, живущим в Москве, в районе Новочиреево. Хочу дружить, встречаться, перезваниваться и поддерживать друг друга хотя бы морально.

Адрес: Меньшовой Людмиле Михайловне, 111555, г. Москва, д/в

Подруга юности моей

Очень надеюсь найти свою подругу Елену Смирнову, с которой я училась в 1958 году в Ленинградском техникуме общественного питания. Моя фамилия была Андреева, вышла замуж в 19 лет за своего одноклассника Степанова Анатолия. Мы все очень дружили. Подруга жила у Парка Победы, на углу Бассейной улицы и Московского проспекта. У нее был младший брат Саша. Куда они уехали, неизвестно, и данных у меня слишком мало. Мне уже 67 лет. Очень хочется хотя бы посмотреть на нее.

Адрес: Степановой З., 195297, г. Санкт-Петербург, ул. Брянцева, д. 220, корп. 1, кв. 256. Тел. (812) 557-23-40

Главное – уважение

Хочу через нашу газету найти друга – спокойного, не жадного, работающего мужчину. Вдова, 48 лет, работаю, есть квартира. Согласна на переезд в другой город или в село. Работы не боюсь, если рядом будет уважающий меня человек, пусть даже с инвалидностью.

г. Воронеж, тел. 8-950-77-67-930

Одиночество угнетает

Мне 49 лет, инвалид 2-й группы, хотел бы познакомиться с одинокой женщиной, не потерявшей интерес к жизни. Могу быть хорошим помощником в хозяйстве и поддержу морально. Вдвоем легче преодолевать все невзгоды.

Адрес: Олег, 193036, г. Санкт-Петербург, Лиговский пр., д. 21б, кв. 9. Тел. 8-950-027-12-27

Дружная семья навсегда

Вдова, 70 лет, живу в небольшом поселке, в своем домике. Без вредных привычек. Люблю порядок, чистоту, природу, землю. Хочу познакомиться с мужчиной добрым, отзывчивым, хозяйственным. Чтобы прожить остаток жизни настоящей, дружной семьей, в понимании, заботе и ласке.

Людмила, Ленинградская обл., тел. 8-911-183-31-07

А вдруг – судьба!

Невысокая, стройная, доброжелательная женщина, вдова. Буду рада знакомству с надежным хозяйственным мужчиной 55-65 лет. Самое главное – не жадным и с чувством юмора. Курение и выпивку за большой грех не считаю, если в меру, хотя сама не пью и не курю. Звоните. А вдруг это судьба? Аферисты, альфонсы, судимые, учтите: поживиться у меня нечем.

Лидия, г. Самара, тел. 892-760-98-22

Ищу друзей по переписке

Одинокая пенсионерка, 55 лет. Хочу переписываться с такими же одинокими людьми, нуждающимися в общении.

Адрес: Муковоз Марине Михайловне, 87488, Украина, Донецкая обл., Селидовский р-н, г. Горняк, ул. 1 Мая, д. 17

Жизнь станет веселее

Мне 63 года, живу одна. Как и все, тяжело переношу одиночество. Хотелось бы найти товарищей. Звоните мне, женщины, мужчины, семейные пары примерно моего возраста. Может, кто-нибудь приедет ко мне погостить, а кто-то пригласит меня. Так и будем общаться, и жизнь станет веселее, разнообразнее.

Катерина Ивановна, тел. 8-903-413-80-71

Отзовитесь, родные и сослуживцы!

Хотелось бы что-нибудь узнать о моих родственниках. Отец Лузянин Григорий Иосифович примерно 1924 года рождения. Знаю, что жил он в Башкирии, что его вторую жену зовут Валентина и у меня есть две сводные сестры. Мне уже за 60, но ничего не знаю о них. Может, откликнутся и бывшие сослуживцы моей мамы Ершовой Мили Романовны. Сейчас ей 83 года, и мы, ее дети, внуки и правнуки, очень любим ее. Мама была санинструктором на Сталинградском фронте, служила в 173-й стрелковой дивизии (2-й батальон, 1311-й стрелковый полк).

Адрес: Балаховой Елене Григорьевне, 142203, Московская область, г. Серпухов, ул. Советская, д. 56, кв. 1

Разделим радость и горе

Вот уже 4 года, как я вдова. Дочь живет отдельно со своей семьей. У меня есть для жизни все, но нет рядом человека, о котором можно заботиться, способного выслушать, помочь. Познакомлюсь с интеллигентным мужчиной из Санкт-Петербурга или ближайших пригородов, без вредных привычек и материальных проблем. Разделим радость и горе! Мне 63 года, симпатичная, в меру полненькая, отличная хозяйка, без вредных привычек. Друзья все семейные, чувствую себя одинокой.

Валентина, г. Санкт-Петербург, тел. 8-911-973-13-47

Счастлив ли ты?

Помогите мне разыскать друга юности и мою первую любовь – Андресюка Павла 1947 или 1948 года рождения. Он уроженец д. Залари Иркутской области. После армии жил в г. Ангарске. Очень хочется, чтобы ты, Павел, отозвался. Я Таня Комисарова из Курской области. Когда мы с тобой познакомились, мне было 18 лет. Прошло 40 лет, а я тебя все так же помню и люблю. Хотелось бы узнать, как сложилась твоя жизнь. Счастлив ли ты?

Адрес: Комисаровой Татьяне, 445027, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Юбилейная, д. 41, кв. 11. Тел. 8-848-235-16-20

ГРАНУЛЕМЫ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

В 2009 году была прооперирована грудь (онкология), а через год опять образовались шишки. Врачи объяснили, что ничего страшного – просто гранулемы на рубце после операции. Но все равно их надо убрать, а под нож снова ложиться не хочется. Прошу помочь тех, кто сталкивался с такой проблемой. Буду рада любому совету.

Адрес: Грабович Нине Ивановне, 413155, Саратовская обл., Энгельский р-н, с. Степное, ул. Центральная, д. 18, кв. 2. Тел. 8-917-206-45-36

ЗАБОЛЕЛА СЕСТРА

Моя сестра больна, у нее рак. Читала, что можно победить болезнь с помощью экстракта из черной бузины, но у нас этого растения нет. Пожалуйста, помогите, каждый день дорог.

Адрес: Тургановой Р.М., 457359, Челябинская обл., Карталинский р-н, п. Мичуринский, ул. Школьная, д. 8, кв. 5

ФИБРОАДЕНОМА ГРУДИ

Как вылечить фиброаденому груди? Если кто уже вылечился, поделитесь опытом! Прикладывала свеклу – не помогает. Как без операции справиться с этой болезнью, не знаю.

Адрес: Васильевой Наталье, 630119, г. Новороссийск, ул. Петухова, д. 130-1, кв. 99

ШИШКИ ПОСЛЕ УКОЛОВ

Вышла из больницы после инфаркта. На животе около пупка остались шишки после уколов. Применяю аптечную мазь, но шишки болят, не рассасываются. Что делать?

Адрес: Афанасьевой Р. А., 125212, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 56, кв. 81

МНОЖЕСТВЕННЫЕ КИСТЫ

В 34 года у меня множественные кисты на шейке матки. Если кто-то болел или знает, как от этого излечиться, пожалуйста, поделитесь своими рецептами!

Адрес: Германовой Лилии Валерьевне, 630068, г. Новосибирск, а/я 39

СЛАБЫЕ СОСУДЫ

После отравления лекарствами у меня депрессия и беда со здоровьем. Атеросклероз головного мозга, был приступ хронического панкреатита. В ногах и ладонях постоянно покалывает, жжение в суставах, ноги как будто надутые и горячие. В голове шум, в ухе звон. Мне 52 года, надо ходить на работу, а я ничего не могу делать. Внуку 11 лет, и у него тоже, как у меня, слабые сосуды, и на кардиограмме уже небольшие изменения. Как лечиться?

Адрес: Мамеевой Нине Я., 622049, г. Нижний Тагил, Уральский пр., д. 54, кв. 165

ГЕМАНГИОМА ПЕЧЕНИ

Мне 44 года, страдаю от болей и тяжести в области печени – большая гемангиома. Прошу откликнуться, если кто может избавить от этой болезни.

Адрес: Сергею, 170043, г. Тверь, а/я 4374. Тел. 8-904-005-51-22

ПОЛИКИСТОЗ И СКЛЕРОДЕРМИЯ

Пишу в отчаянии и надеюсь только на вашу помощь. Кто вылечил народными средствами синдром поликистозных яичников и очаговую склеродермию? Очень прошу, не откажите в помощи!

Адрес: Ивкиной Тамаре Юрьевне, 241011, г. Брянск, ул. Репина, д.16а, кв. 1

РАЗРУШЕНИЕ КОСТЕЙ

У меня фиброзная дисплазия костей. Можно ли обойтись без операции (возраст, слабое сердце) и как остановить разрушение костей? Ведь операции можно делать бесконечно, если причина болезни остается. Отчего возникает такая болезнь?

Адрес: Золотаревой Светлане Николаевне, 394053, г. Воронеж, ул. Лизюкова, д. 46, кв. 58

ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА, ФИБРОМИОМА

У кого есть опыт положительного лечения методами нетрадиционной медицины глаукомы, катаракты, фибромиомы (инфекционного характера)? Очень прошу помочь.

Адрес: Жестковой Светлане Викторовне, 603000, г. Нижний Новгород, главпочтамт, д/в

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ И АРТРОЗ

Мне 55 лет, уже 6-й год мучают приливы, плохой сон, слабые нервы. Еще у меня аднексит, эндоцервицит (женские воспаления), деформирующий артроз (болят руки и ноги). Ночью пальцы рук немеют и мерзнут. С утра встаю – боль в стопах. Кто знает, как вылечить народными средствами воспаление и гормональные нарушения при климаксе? И какие травы помогают при артрозе, отложении солей? Очень надеюсь на вас.

Адрес: Власкиной Валентине Петровне, 626050, Тюменская обл., Ярковский р-н, с. Ярково, ул. Пионерская, 6

ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ПОЛИПА

Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с отеками внутренних стенок уретры после операции по удалению полипа уретры. Буду рада любой информации.

Адрес: Емелчновой Л.И., 634021, г. Томск, ул. Сибирская, д. 102-2, кв. 19

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СЫНА?

Сыну 23 года, у него васкулит (неуточненный диагноз). Пигментация сверху на сводах стоп становится сплошной и поднимается выше. Предполагается лечение только гормонами, но иммунитет у сына и так слабый. Если кто-то сталкивался с такой проблемой и знает народные средства, отзовитесь!

Адрес: Котловской Людмиле, 689100, Чукотский автономный округ, п. Беринговский, ул. Строительная, д. 1, кв. 10

ГРЫЖА ПИЩЕВОДА

Маме 80 лет, у нее обнаружили грыжу в пищеводе (5 см). Много и других болячек: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертония. Что можно принимать при таких заболеваниях?

Адрес: Скрипкиной Г.А., 454065, Челябинская обл., г. Озерск, ул. Советская, д. 35, кв. 10

ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

После поднятия тяжести у меня опущение желудка и кишечника. Сильно худею, пропал аппетит, понизилась кислотность желудочного сока. Вся надежда на ваши рецепты и советы. Мне 40 лет.

Адрес: Степановой Ольге Васильевне, 187500, Ленинградская обл., г. Тихвин, ул. Полевая-Кузнецкая, д. 26, кв. 44. Тел. (сот.) 8-921-754-63-44

ТРЕВОЖИТ ЗРЕНИЕ

Мне 63 года, носила очки (+3,5) и читала. А сейчас буквы расплываются, и я стараюсь не читать. Стало страшно потерять зрение. Не знаю, что делать.

Очень прошу поделиться опытом. Да хранит вас Господь!

Адрес: Ивановой Валентине Семеновне, 198262, г. Санкт-Петербург, Дачный пр., д. 7, корп. 5, кв. 45

ТЕРЯЮ СОЗНАНИЕ

Мне 36 лет, на голове были 2 шишечки – фибромы волосистой части головы. Они росли и мешали, я их убрала. А как убрала, так начала ни с того ни с сего падать, терять сознание. Такое происходит 2 раза в месяц, через каждые 2 недели. Посоветовали пить траву синеголовник (синие шишечки), но у нас она не растет, и в аптеках ее нет. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Зыковой Елене А., 665653, Иркутская обл., Нижнеилимский р-н, г. Железногорск, д. 7-9, кв. 76. Тел. (сот.) 8-964-105-33-45

МАМЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО

Маме 49 лет, у нее постоянно высокое давление и сильные головные боли. Ей невыносимо плохо. Таблетки, травы, соки помогают слабо. Как быть? Прошу помочь советом знающих и добродушных людей.

Елена, тел. (сот.) 8-924-116-22-50

БЕДА С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

Прошу помочь народными рецептами в лечении бульбита, дуоденита. Возможно, кто-то вылечился травами. От лекарств улучшений нет.

Адрес: Ефремову Ивану Тимофеевичу, 194356, г. Санкт-Петербург, Выборгское ш., д. 5-1, кв. 76. Тел. (812) 513-50-32

ВИТИЛИГО ПОСЛЕ СТРЕССА

Мне 46 лет, после сильного стресса в 1984 году заболела витилиго. Прошу откликнуться тех, кто излечился. Буду очень рада любым советам и жду писем с надеждой.

Адрес: Ольге Вячеславовне, 413841, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Вокзальная, д. 6, кв. 88. Тел. 8-927-136-75-96

ПРИШЛА БЕДА: ЭПИЛЕПСИЯ

Сыну 28 лет, высокий, здоровый парень, не курит и не пьет. И вот пришла беда: на второй день после защиты диплома – приступ эпилепсии. Врач сказал, что это последствия внутричерепной родовой травмы (в младенчестве наблюдались судороги), а переутомление спровоцировало приступ. Подлечился, но меньше чем через полгода приступ повторился ночью во время сна. Сын сразу замкнулся в себе, а я места себе не нахожу. Даже не знаю, с чего начать лечение. Мои хорошие, подскажите, пожалуйста, действенные народные методы!

Адрес: Чупиной Татьяне Ивановне, 665781, Иркутская обл., г. Братск, п. Порожский, Ключевой пер., д. 2, кв. 4

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

Я инвалид детства (2-я группа), с 3 лет – детский паралич, правая рука не работает. Сейчас мне 74 года. Часто высокое давление, оно «прыгает». Мучают щитовидка и желудок (гастрит, много слизи). После лекарств стала болеть и кружиться голова. Боли бывают ужасные, даже до слез, еще бессонница и запоры. Что можно есть и как избавиться от слизи в желудке? Чем лечиться?

Адрес: Соколенко Зое Петровне, 347060, Ростовская обл., ст. Тацинская, ул. Заводская, 27

УЖАСНО БОЛЯТ ПОЧКИ

Мне 25 лет, с 6 лет хронический пиелонефрит левой почки. Перенесла операцию, но через несколько лет боли в той же почке возобновились. Оказалось, это мочекаменная болезнь. Камни удалили, но песок продолжает появляться. Не могу его вывести, и боли ужасные, а лекарства мне продолжают прописывать мочегонные. Очень надеюсь на вас и жду советов.

Адрес: Нероновой Анне Владимировне, 184131, Мурманская обл., Ковдорский р-н, п. Лейпи, д. 9, кв. 15

МУЧАЕТ ЦИСТИТ

В 46 лет у меня интерстициальный цистит. Мучаюсь уже 10 лет, хожу по врачам, но безрезультатно. У кого есть опыт лечения такого заболевания? Буду рада любому совету. Помогите!

Адрес: Алексеевой Татьяне, 192238, Санкт-Петербург, д/в

ЗДОРОВЬЕ УХУДШАЕТСЯ

Мне 48 лет, с 1997 года инвалид 2-й группы по общему заболеванию. У меня ИБС, стенокардия напряжения, гипертония. С 2008 года аритмия – до 160 ударов в минуту, лечение не помогает. В 2003 году появился сахарный диабет 2-го типа (сейчас сахар в норме), а после этого обнаружили гиперплазию щитовидки и гипоталамический синдром нейро-эндокринной формы. С каждым годом мне все хуже: головные боли, головокружения, слабость, сердце как будто прыгает, видеть стала плохо, не сплю, а сейчас еще и грудь болит. Очень надеюсь, что вы мне поможете.

Адрес: Чемякиной Светлане Михайловне, 641955, Курганская обл., Каргапольский р-н, д. Тукманное

СЕБОРЕЙНЫЙ ДЕРМАТИТ И КАНДИДОЗ

Помогите, пожалуйста, избавиться от себорейного дерматита кожи головы и кандидоза. Не могу вылечиться 10 лет. Постоянный зуд, красные пятна шелушатся.

Адрес: Протасовой М.В., 305010, г. Курск, ул. Цветочная, д. 31, кв. 3

ЭПИЛЕПСИЯ С ДЕТСТВА

С 12 лет болею эпилепсией, сейчас мне 45, на пенсии по инвалидности. Все эти годы принимаю лекарства, но приступы случаются 3-4 раза в месяц (чаще во время сна). После этого состояние очень угнетенное, ломота во всем теле, слабость, сильная головная боль, прикусы во рту. Прихожу в себя по 3 дня. Кто знает народные средства? Очень прошу откликнуться!

Адрес: Сизовой Л.П., 658839, Алтайский край, г. Яровое, кв-л Б, д. 10, кв. 50. Тел. 8-963-521-65-08

ПЯТНА ОТРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬ

На фоне стресса 3 года назад прицепилась ко мне неприятная болезнь – витилиго. Прошу откликнуться тех, у кого такая же проблема. Если кто-нибудь излечился, то как? Мне сейчас очень нужна поддержка от таких же, как я, людей. Эти белые пятна отравляют нам жизнь.

Адрес: Петровой Альбине Шамилевне, 432054, г. Ульяновск, ул. Отрадная, д. 73, кв. 16

КИСТЫ НА ПЕЧЕНИ

Пишет вам бабушка, мне 72 года. Все болит: и желудок, и мочевой пузырь, да еще хондроз. Но особенно беспокоит печень. Сперва признавали холецистит, потом гепатит, но желтухи не было, а теперь вот растут кисты. С 2005 года были две (5 и 7 см), а в январе УЗИ показало третью, маленькую. Чем их уничтожить? Напишите подробнее, что и как делать. Я все забываю, волнуюсь, а умирать не хочется.

Адрес: Лавриковой Надежде А., 307042, Курская обл., Медвенский р-н, д. Липник





Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №21 (211)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 13.10.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-4330 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Лори», «РИА Новости».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



